دليلك إلى النجاح في دراستك

صبحي سليمان

الكتاب: دليلك إلى النجاح في دراستك

الكاتب: صبحي سليمان

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

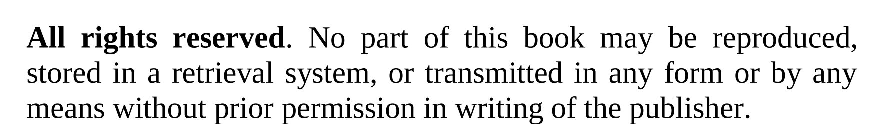
جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com



دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

سليمان، صبحي

دليلك إلى النجاح في دراستك / صبحي سليمان

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٧٣ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ١ – ٨٨ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع: ١٦٤٢٢ / ٢٠٢٠

دليلك إلى النجاح في دراستك



تمهيـــد

النجاح في الحياة يكمن في الإرادة؛ والاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح؛ فالنجاح يعني تحقيق عِدة أشياء إيجابية تُسعدنا وتُشعرنا بالارتياح والاطمئنان؛ وجميعنا يتمني أن يكون من الناجحين في الحياة؛ وجميعنا يتمنى أن يُشير إلينا الناس قائلين: ـ هذا هو الأول علي المدرسة هذا العام؛ أو أن يقولوا؛ هذا هو الأول علي الجمهورية هذا العام؛ أو هذا هو أسعد إنسان في هذه البلدة؛ أو أن يقولوا هذا الشخص أكفأ شخص في عمله..

ومن أجل تحقيق حلم التفوق سأل عدد من الخُبراء عدد من الأوائل والمُتفوقين في حياتهم لمعرفة أسرار تفوقهم عن أصدقائهم؛ فاستنبط الخُبراء عدد النقاط الهامة التي تُعد من أسرار التفوق؛ وهذه النقاط هي ما يلي: ـ

١ ـ الاستقامة: فالشخصية العملية التي لا تُضيع الوقت إطلاقاً؛ بل تُتقن استغلاله في العمل والترويح عن النفس أيضاً؛ هي الشخصية المُتفوقة.

٢ ـ الاهتمام بالمُذاكرة مُنذ اليوم الأول من الدراسة مع ارتفاع مُعدلها تدريجياً حتى تتصاعد إلى مُعدلات عالية آخر العام.

٣ ـ الجدية في تحصيل العلم في الفصل؛ وفي المُذاكرة في المنزل؛ وفي التعامل مع الأساتذة والكُتب الدراسية.

٤ ـ الثقة بالنفس وبقُدرتها على التفوق طالما بذل الطالب مجهوداً كبيراً في المُذاكرة وتحصيل العلوم المُختلفة.

٥ . عدم الاعتماد على الدروس الخصوصية بشكل رئيسي؛ ولا ينبغي اللجوء إليها في بعض المواد؛ كما يجب ألا يزيد عددها عن حصتان باليوم؛ وذلك لتوفير وقت للمذاكرة والمُراجعة؛ وأيضاً توفير وقت مُناسب للراحة؛ لأن الجسد المُنهك لا يستوعب شيء.

٦ . الحرص الشديد على التفوق مُنذ بداية العام مع الالتزام والاستذكار وحل تمارين النماذج وتنظيم الوقت والتدريب على الامتحانات بحل نماذج لها.

٧ . الاعتماد على التحصيل الذاتي والمُراجعة؛ ومُتابعة البرامج التعليمية في التلفاز؛ والاهتمام بها عن طريق تحضير الدروس قبل مُشاهدتها وكتابة النقاط الرئيسية مع المُدرس؛ وتسجيل بعض الحلقات الهامة لإعادة مُشاهدتها أو سماعها وبخاصة عند المُراجعة النهائية في آخر العام الدراسي وقبل الامتحانات.

٨ . الاستعداد الجيد للامتحانات مع الاحتفاظ بحالة نفسية هادئة وروح معنوية عالية.

٩ . التأكد من أن المُثابرة عامل هام جداً وأساسي في التفوق مع تذليل الصعوبات أولاً بأول دون يأس.

١٠ . تنظيم الحياة وأوقات الدراسة والاستذكار وتخصيص وقت كافٍ للراحة النفسية والجسمية.

١١ . البُعد عن التوتر؛ والتزام الهدوء وبخاصة أيام الامتحانات.

الفصل الأول

عادات مُعوقة للنجاح

قد يقول قائل: ـ كيف نتخلص من العادات المُعوقة للتفوق.

والعادة: هي نوع من السلوك المُكتسب يُصبح ثابتاً لا يتغير مع التكرار والخبرة؛ وهُناك عادات تتصل بالتفكير والاستذكار.

والواقع يُؤكد أن العادات المُفيدة والضارة تتكون بالطريقة نفسها؛ كما ويُؤكد العلم أنه يُمكن استبدال عادة ضارة بأخرى مُفيدة عن طريق تذكر ما يلي وإتباعه بدقة وصبر شديدين: ـ

١ ـ يجب إهمال العادة الضارة مثل قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز؛ أو الحاسوب على أن يقوم الفرد بنشاط مُعين لاستئصال هذه العادة المرفوضة مثل أن يُزيد ساعات المُذاكرة؛ أو يُمارس الرياضة بدلاً من الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة.

٢ ـ يتوقف نجاحك في تنمية إرادتك على مبدأ هام ألا وهو أنه لكي تحصل على شيء فلابد من مُواجهة العقبات والقضاء عليها حتى تنجح في تحقيق هدفك.

٣ ـ لابد أن تثق بأنك يُمكن أن تتعلم كُل شيء؛ حيث إنه كما يُمكن أن تتعلم الكسل والتخاذل والعصبية؛ يُمكنك أن تتعلم النشاط والإقدام

والهدوء؛ ولا تنس أن تعديل العادات يحتاج لوقت طويل وصبر؛ فلا تستعجل النتائج؛ بل أعط المُحاولات الجادة الفُرصة وستفرح بالنتيجة الرائعة بإذن الله عندما تتخلص من العادات الضارة.

٤ . ضع أمامك صورة حيوانات السيرك (حتى المُتوحش منها) لتتذكر أنه عن طريق المران المُستمر الدؤوب الصبور استطاعت هذه الحيوانات أن تتعلم سلوكيات جديدة تماماً؛ فما بالك بقُدرة الإنسان الذي كرمه الخالق عز وجل.

٥ . أبعد عن ذهنك أن الامتحانات مسألة حياة أو موت؛ فالامتحانات ما هي إلا اختبار قُدرة الطالب على التحصيل الدراسي؛ ولذلك فكُل طالب لديه قُدرات كافية لاكتساب المعرفة؛ وعليه أن يُنمي القُدرات بالاستعداد الجيد والمُذاكرة الناجحة لمُواجهة أي اختبار كان.

٦ . ذاكر دروسك بانتظام وفق مهارات دراسية مُنذ بداية العام الدراسي؛ فإن الاستعداد الجيد للامتحان الذي يأتي بنتائج مُمتازة لا يأتي إلا من خلال استذكارك لدروسك مُنذ بداية السنة الدراسية.

٧ . تفهم الأسرة للعملية التربوية؛ من طبيعة المُذاكرة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها؛ وإدراكها الواعي لقُدرات الطالب الذاتية وتصوراته عن مُستقبله؛ والابتعاد عن أسلوب المُراقبة المُشددة؛ والحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل أثناء الامتحانات).

كيف تقوي بداخلك القدرة على النجاح؟

١ . فكر في النجاح وآمن بإمكانية تحقيقه: تصرف من مُنطلق التفكير بالنجاح.

٢ . اعتز بنفسك: آمن بقُدراتك واقتنع بذاتك؛ وذكر عقلك بأنك أفضل مما تعتقد.

٣ . تصور نفسك كبيراً؛ فالأهداف والخطط الكبيرة ليست أصعب في تحقيقها من الصغيرة.

التفكير على طريقة الناجحين: .

١ . لاتبع نفسك رخيصاً فأنت أفضل مما تظن.

٢ . ضع في رأسك قاموس الناجحين استخدم كلمات كبيرة مضيئة هادفة مثمرة وتجنب الكلمات السلبية.

٣ . كُن بعيد النظر ولا تكتف برؤية ما عند قدميك.

٤ . اجعل لعملك قيمة فاسع لتحقيق خطوات أفضل على طريق العمل.

٥ . اجعل تفكيرك يتقاضى عن التفاهات.

٦ . ركز تفكيرك على تحقيق الأشياء الكبيرة المهمة.

شغل مُخك وتعلم التفكير المُبدع

التفكير المُبدع هو: اكتشاف طرق جديدة أو محسنة لأداء أي شئ.

١ . صدق إمكانية حدوث الشيء؛ والغي كلمة مُستحيل.. لا يمكن.. لن تفيد.

٢ . لا تدع الروتين أو المألوف يشل قدرة عقلك على التفكير كن مجربا لأشياء جديدة.. تقدم في عملك.

٣ . اسأل نفسك يومياً (كيف يُمكن أداء العمل بصورة أفضل؟).

٤ . اسأل نفسك (كيف يُمكنني أداء المزيد؟).

٥ . وسع مداركك؛ اجعل عقلك في حالة تهيؤ دائم لأفكار جديدة.

عالج نفسك من مرض الفشل

ميكروبات الأعذار الدائمة وراء كُل فاشل؛ فلا تختلق أي عُذر؛ فالأعذار للفاشلين فقط؛ لذا تجنب هذه الأعذار: .

الأعذار الصحية

١ . ارفض التحدث عن صحتك.

٢ . ارفض أن تتأسف على صحتك.

٣ . كُن راضياً بصحتك كما عليه.

٤ . ذكِّر نفسك دائماً بالرغبة في الاستمتاع بالحياة.

أعذار نقص الكفاءة العقلية

١ . لا تُقلل من شأن قُدراتك العقلية؛ ولا تُبالغ في وصف الآخرين بالذكاء من القُدرة على مُجرد تذكر الحقائق.

٢ . تذكر دائماً أن القُدرة على التفكير ذات أهمية أكبر.

٣ . ذكر نفسك دائماً بالموقف الإيجابي.

أعذار السن

١ . تقبل عُمرك الحالي بإيجابية كبيراً أم صغيراً.

٢ . احسب مقدار سنوات الإنجاز من عمرك.

٣ . استثمر ما تبقى من عمرك لتحقيق ما كنت تحلم بتحقيقه.

أعذار الحظ السيئ

١ . لا تكتف بأن تتمنى النجاح.

٢ . تمسك بمبدأ السبب.

بناء الثقة بالنفس

١ . الفعل يُعالج الخوف (حدد سبب خوفك وافعل شيئاً لعلاجه).

٢ . اشحن ذاكرتك بالأفكار الإيجابية.

٣ . ضع الناس في قدرهم الحقيقي.

٤ . افعل ما تراه بعقلك صحيحاً.

٥ . افعل ما يدل على ثقتك بنفسك لتكتسب تدريجياً تفكير الإنسان الواثق.

تفكيرك يُحدد تقديرك

١ . اظهر بمظهر الرجل المُهم ليقول مظهرك أشياء ايجابية عنك.

٢ . اشعر بأهمية عملك ليُعطيك أهمية تجاه نفسك ويُحفزك على الأداء الأفضل.

٣ . حفز نفسك يومياً على النجاح واشعر أنك على القمة حتى تستطيع الوصول إليها.

٤ . اسأل نفسك (هل يُفكر الرجل الناجح بهذه الطريقة؟).

أعط عقلك الغذاء المُناسب

١ . كُن متيقظاً لتأثير البيئة على عقلك.

٢ . لا تدع القوى المُحبطة تُثنيك عن إنجازك.. فتقول لن تستطيع عمل هذا.. إنك إنسان حالم.. بل قُل سأفعل هذا الأمر بإذن الله.. وابتعد عن الإحباطات.

٣ . خذ النصيحة دائماً من الناجحين.

٤ . ابحث عن أصدقاء جُدد وعلاقات ايجابية تُحفزك على النجاح.

٥ . تجنب المحادثات السلبية ولا تتحدث عن الآخرين إلا بالإيجاب.

حتى تكون ناجحا حسن موقفك تجاه الآخرين

١ . كُن مُتحمساً نشطاً (أضف الحيوية لما تفعله.. وانقل الأخبار السارة).

٢ . احرص على إشعار الآخرين بأهميتهم (إظهار التقدير في كُل مُناسبة).

٣ . ادع الناس بأسمائهم.

٤ . قدم دائماً العطاء والخدمة على التفكير.

الناس تصنع نجاحك أو فشلك فاكسب الناس لتكسب النجاح

١ . احرص في سياستك تجاه الآخرين أن تكسب حُبهم وتأييدهم حتى يرفعوك إلى النجاح.

٢ . كُن دائماً البادئ بالتعرف على الآخرين وكسب الأصدقاء.

٣ . اجعل مُخك كبير وتقبل بصدر رحب الاختلافات والمتناقضات بينك وبين الآخرين ولا تلعب دور الناصح.

٤ . وجه مُخك دائماً لاستقبال الموجة الموجبة لتتعامل مع الناس وفق أفكار ايجابية تدفعك للنجاح.

٥ . شجع الآخرين على التحدث إليك.

كُن ممن يفعلون أكثر مما يقولون

١ . كُن الرجل الذي يفعل.. ولا تُماطل ولا تتعلل.

٢ . لا تنتظر حتى تتحسن الظروف وإلا ستنتظر إلى الأبد.

٣ . توقع حدوث مُشكلات وصعوبات تعوقك عن مُهمتك؛ واعمل على حلها.

٤ . الأفكار لا تكفي نفذ أفكارك.

٥ . اعتمد على الفعل كعلاج للمخاوف واكتساب الثقة بالنفس.

٦ . لا تنتظر حتى تأتيك الفكرة الملهمة وإنما حرك الإلهام بعقلك عن طريق الفعل.

٧ ـ فكر دائماً من منطلق الآن ولا تلجأ للتسويف غداً.. بعد أسبوع.

كيف تُحول الهزيمة إلى انتصار؟

١ ـ ادرس أخطاءك وتعلم منها لتمهد طريقك للنجاح.

٢ ـ لا تلعن الحظ السيئ ولا تلم الآخرين وإنما واجه نفسك وانتقد أفعالك وصحح الخطأ وجوانب الضعف.

٣ ـ كن مثابراً في عملك وامزج المثابرة بالتجربة من نواح مختلفة ولا تتشبث باتجاه محدد في حل أي مشكلة.

٤ ـ ثق دائماً أن هناك حل.

ما هو هدفك؟

حدد لنفسك أهدافاً وحقق ما تريد الوصول إليه خطوة خطوة حسن قدرتك على النجاح من خلال خطة شهرية. إنَّ العلم والثقافة تُشكلان قيمة إنسانية أساسية تعكس كمالاً في فكر الإنسان؛ ويتميز من خلالها العالم عن الجاهل؛ وصاحب المعرفة عن مُفتقدها؛ ولا شك أن هذه المعرفة بالإضافة إلى تأثيرها على طريقة تفكير الإنسان ومتبنياته الفكرية لها أيضاً انعكاساتها على شخصية الإنسان.

فالثقافة هي التي تصنع الرجال؛ وقد حمل الإسلام همّ العلم والثقافة من اليوم الأول الذي بدأت فيه الرسالة ونزل فيه الوحي على نبي الإسلام، واستمر في دعوته إلى العلم والتعلم والإطلاع على المعارف والتثقيف حتى اعتبر العلم نوراً والجهل ظلام؛ والثقافة كمالاً وزينة؛ ولذلك

كان الإسلام دين العلم والمعرفة والثقافة؛ ولكن الغريب أن يخرج لدينا جيل عجيب لا يعترف بكل هذه الأوامر الربانية التي نزلت علي رسولنا الكريم " ﷺ" ليجعلنا قوم نعشق العلم والمعرفة؛ وهذا ما جعل أمة الإسلام قديماً تسود العالم وتصل من الصين شمالاً إلي فرنسا وأوربا غرباً؛ وذلك بسبب اهتمامهم بالعلم والمعرفة..وأيضاً ضاع كُل ذلك عندما تركنا العلم واهتممنا بأشياء أخري بعيدة عن العلم والدين.

ومن أجل أهمية العلم والمعرفة نريد أن نتكاتف ونتكامل كي نخوض معاً تجربة تحصيل العلم؛ أو كما ينطقها العامة المُذاكرة؛ وذلك لأن طالب العلم يُعاني اشد المُعاناة عند تحصيله لهذه العلوم؛ حيث إنه يُعاني من بعض الأمور الشاقة التي تجعل تحصيل هذه العلوم شيء شاق وصعب؛ مما يجعل من عدد كبير من طُلابنا لا يستطيعون تحصيل دروسهم؛ مما يجعل من شبابنا وشاباتنا أدمغة خاوية لا يبقي بها أي شيء من العلم الهام الذي يبني هذه الأمة ويضعها في مُقدمة الأمم.

وعند تدقيق المُختصين في أسباب عدم تحصيل شبابنا لهذه العلوم وجدوا أن هناك بعض الأعذار التي لا يُلام عليها الطُلاب؛ ومن هذه الأمور نظرة المُدرسين القاصرة لرسالتهم السامية في تعليم عقول هؤلاء الطُلاب التي مازالت عقولهم في طور الإنبات؛ حيث يقتصر رسالتهم علي مُجرد سرد معلومات مُحددة على الطُلاب بعد حفظه لها؛ أما ما سوى ذلك من كل ما يخص سلوك الطالب وحياته فلا يعنيه في قليل ولا كثير.

ولقد كان سلف الأمة الإسلامية يشعرون أن دور المُدرس لا ينتهي

عند هذا الحد؛ أو ينحصر في هذه الزاوية الحادة التي نراها الآن؛ فتتتابع وصايا سلف الأمة للمُعلم في أن يأخذ بأيدي تلامذته إلى الخير ويأمرهم به؛ وينهاهم عما يُخالفه؛ ولقد قال سحنون: وينبغي للمُعلم أن يأمرهم بالصلاة إذا كانوا بني سبع سنين؛ ويضربهم عليها إذا كانوا بني عشر؛ وكذلك قال مالك.

وقال سحنون أيضاً: ويلزمه أن يُعلمهم الوضوء والصلاة؛ لأن ذلك دينهم؛ وعدد ركوعها وسجودها والقراءة فيها والتكبير؛ وكيف الجلوس والإحرام والسلام؛ وما يلزمهم في الصلاة؛ والتشهد والقنوت في الصبح ... وليتعاهدهم بتعليم الدعاء ليرغبوا إلى الله؛ ويُعرفهم عظمته وجلاله ليكبروا على ذلك؛ وإذا أجدب الناس واستسقى بهم الإمام؛ فأحب للمُعلم أن يخرج بهم؛ من يعرف الصلاة منهم؛ وليبتهلوا إلى الله بالدُعاء ويرغبوا إليه ... وينبغي له أن يُعلمهم سُنن الصلاة مثل ركعتي الفجر والوتر وصلاة العيدين والاستسقاء والخسوف؛ حتى يعلمهم دينهم الذي تعبدهم الله به؛ وسُنة نبيهم ﷺ ... ولا يمس الصبي المصحف إلا على وضوء؛ وليأمرهم بذلك حتى يتعلموه؛ قال:. وليُعلمهم الصلاة على الجنائز والدعاء عليها؛ فإنه من دينهم(١).

وقال الإمام النووي: وينبغي أن يؤدب المتعلم على التدريج بالآداب السنية؛ والشيم المرضية؛ ورياضة نفسه بالآداب والدقائق الخفية؛ وتعوده الصيانة في جميع أموره الكامنة والجلية.فأول ذلك أن يحرضه بأقواله وأحواله المتكررات على الإخلاص والصدق وحسن النيات؛ ومراقبة الله تعالى في جميع اللحظات؛ وأن يكون دائماً على ذلك حتى الممات؛ ويُعرفه

أن بذلك تنفتح عليه أبواب المعارف؛ وينشرح صدره؛ وتتفجر من قلبه ينابيع الحِكم واللطائف؛ ويُبارك له في حاله وعلمه؛ ويوفق للإصابة في قوله وفعله وحُكمه؛ ويُزهِّده في الدنيا؛ ويصرفه عن التعلق بها؛ والركون إليها؛ والاغترار بها؛ ويذكِّره أنها فانية؛ والآخرة آتية باقية؛ والتأهب للباقي والإعراض عن الفاني هو طريق الحازمين ودأب عباد الله الصالحين.

وبالرجوع إلي الوقت الحاضر نجد أن للناجحين سمةٌ أساسية؛ ألا وهي سمة الحسم؛ فكل قفزة عظيمة للأمام في حياته لا تأتي إلا بعد اتخاذه قراراً حاسماً في أمرٍ ما؛ وإبداع هذا الشخص ينبع من قانون عام للإبداع؛ ألا وهو: .

.كُل ما يُمكن لعقله تصوره وتصديقه من المُمكن تحقيقه؛ وكُل تقدم في حياته يبدأ بفكرة من نوع ما تدفعه لتحقيق ما يُريد وإثبات ذاته في النهاية؛ وبما أن قُدرته على خلق أفكار جديدة لا حدود له؛ فمُستقبله أيضاً عظيم إلي درجة لا حدود لها.

من هنا يُمكن اختصار قانون الإبداع إلي ما يلي: كُل ما يُمكن لعقلك تصوره وتصديقه من المُمكن تحقيقه.

وهذا فيه أفق واسع غير مُحدد يتسع للأهداف والآمال والتخيلات؛ ومن الجميل أن نستطيع حصر كُل هذه الأشياء ونُركزها فتغدو أهدافاً واضحةً نسعى جادين لتحقيقها بما نملكه من قُدرات؛ ولكن يبقى كُل أمرٍ مُرتبط بالمشيئة الإلهية؛ وعلى النقيض من ذلك إن كانت القُدرة على خلق الأفكار محدودة فحتما سيكون الوصول إلى المُستقبل بكل آماله وأحلامه

ومُخططاته (محدود)؛ ومن هُنا ستجد أن الأهداف مُرتبطة بالقُدرة على خلق الأفكار لتحقيقها وإلا تحولت إلى أوهام سُرعان ما تطير مع الهواء.

كما إنك يجب أن تكون واضحاً في أهدافك؛ ومرناً في طريقة تنفيذها؛ فالمرونة والتكيف سمتان رئيسيتان للنجاح في عصر التغيير السريع والمُنافسة والتطور؛ ولكنك يجب أن تتمسك بالإصرار بهدفك؛ وأن تسلك كُل الطُرق لتحقيقه وتنفيذه؛ ومقدرتك على المُثابرة في مُواجهة الشدائد والهزائم وخيبة الأمل؛ هي مقياس ثقتك بنفسك.فالإصرار خاصية النجاح الأساسية؛ فإذا ثابرت بالقدر الكافي فستنجح في النهاية.

الفصل الثاني

التفكير على طريقة الناجحين

عندما يأتي النجاح فإنه لا يختار أصحابه بحسب أطوالهم أو أوزانهم أو مؤهلاتهم أو بيئتهم وإنما يختارهم بناء على حجم تفكيرهم.. فكُلما كان التفكير كبيراً والحلم ممتداً والأمل موفوراً زاد حجم التحقيق والإنجاز.. والآن؛ دعنا نرى كيف يُمكن أن نُزيد من حجم تفكيرنا؟

ألم تسأل نفسك من قبل هذا السؤال (ما هي أكبر نقاط ضعفي؟) إن أكبر نقطة ضعف عند الإنسان هي: هوان النفس أو أن يبيع نفسه رخيصاً.. وهذا الهوان يُمكن أن يحدث من خلال طرق عديدة مُختلفة.

تقدّم هذا الشاب لشغل وظيفة فلما سأل صاحبه العمل (كم تتوقع يكون مقدار راتبك؟) لم يُجب الشاب على السؤال بتحديد ووضوح؛ لأنه ببساطة يرى أنه لا يستحق مبلغاً كبيراً فهو رخيص الثمن.

وعندما قرأ هذا الشاب الإعلان عن وظيفة مناسبة له تماماًَ تردد كثيراً في التقدم لها وقال لنفسه (ولماذا سيقبلونني في العمل؟).. فهو يرى أنه لا يستحق أن يكون فائزاً بشئ فهُناك من هُم أفضل منه؛ إنه يشعر في قرارة نفسه بأنه رخيص الثمن..

وأكد عُلماء النفس نصيحة واحدة يُكررونها على أسماعنا بين وقت

وآخر؛ وهي (اعرف نفسك)؛ ولكن في الحقيقة إن كثيراً من الناس يكتفون بمعرفة الجانب السلبي أو السيئ في أنفسهم ولا يتعرفون على الجانب الإيجابي المُثمر؛ فصحيح إن تعرفنا على عيوبنا وسلبيتنا قد يُحفزنا على الإصلاح؛ ولكن الاكتفاء بملاحظة هذه الأشياء فينا والتغاضي عن المزايا والإيجابيات يُصورنا أمام أنفسنا ضعفاء رخيصي الثمن محدودي القيمة.. وهُنا لا نقصد بأن يرفع الإنسان ثمنه؛ وأن يغتر بنفسه؛ وإنما المقصود أن نُقيمّ أنفسنا تقييماً صحيحاً على ما لدينا من إيجابيات أكثر مما نتصف به من سلبيات؛ ففي كثير من الأحيان تكمن مشكلة الإنسان الفاشل أو الإنسان ضعيف الثقة بنفسه في كونه لا يُحاول اكتشاف النواحي الإيجابية في نفسه والتي من شأنها أن ترفع من ثمنه وتُزيد من قيمته.. ولكن كيف يُمكنك أن تقيس مقدار حجمك الحقيقي؟ وإليك هذه الطريقة الناجحة: ـ

١ ـ حدد خمس ميزات أساسية لك: ـ

قم بإجراء هذا التحديد مع زوجتك؛ أو صديق لك؛ أو مُعلمك؛ أو مديرك أو مع أي شخص تثق برأيه؛ بحيث نختار خمس مميزات واضحة محددة.. وهذه مثل: المؤهل الأكاديمي العالي؛ الخبرة الكافية في مجال ما؛ المهارة الفنية؛ المظهر الجذاب؛ القدرة على تحمل المسئولية إلى آخره.

٢ ـ اكتب أسماء ثلاثة من الناجحين: ـ

وتحت كُل ميزة من هذه الميزات التي قُمت بتحديدها؛ فاكتب أسماء ثلاثة أشخاص معروفين لك قد حققوا نجاحاً كبيراً لكنهم في الوقت نفسه لا يمتلكون هذه الميزات بدرجة كافية مثلك.. وعندما تنتهي من هذا

التقييم تأمل ما قمت بكتابته ستلاحظ حتماً أنك تتفوق على عدد كبير من الناجحين ولو في ميزة واحدة من الميزات التي ساعدتهم على النجاح.. وبناء على هذا التقييم أعط نفسك حجماً أكبر مما تعتقد ولا تبع نفسك رخيصاً.

القاموس اللغوي الذي يستخدمه الناجحون

يقول عُلماء النفس إننا لا نُفكر بالكلمات والعبارات التي نقولها أو نسمعها؛ فالكلمات ليست إلا (مادةً خام) للأفكار، ولكن ما معنى هذا الكلام؟! أو بماذا نُفكرً إذن؟!

إن ما نسمعه أو نقوله أو نقرؤه يتحول في عقولنا إلى صُور ذهنية Mental images تحمل في مضمونها المعنى البارز الواضح من الكلام.. فعلى سبيل المثال؛ عندما تقول لشخص: (معذرة لابد أن أبلغك بأننا قد فشلنا) فإن هذه العبارة تجعل المُتلقى يرى أمامه هزيمة وإحباطاً وأسى.. وهو ما تصوّره له كلمة (فشلنا).أما لو افترضنا أنك قُلت له شيئاً مُشابهاً لما حدث ولكن بتعبير مختلف كهذه العبارة: (لم ننجح.. ولكنني أعتقد أن هُناك حلاً آخر جيداً) ففي هذه الحالة ستتكون صورة ذهنية مُختلفة عند المُتلقى تنم عن التشجيع أو الأمل.

ولكن ما علاقة هذا الموضوع بالقاموس اللغوي للناجحين؟

العلاقة وطيدة.. فالإنسان الناجح أو الذي يسعى للنجاح لابد أن يختار ويسعى إلى الصور الذهنية الإيجابية البناءة المبشرة الطموحة؛ فلكي تكون كبيراً لابد أن تستخدم كلمات وعبارات تُكون صوراً ذهنية (كبيرة)

مُتفائلة إيجابية.

أمثلة للصور الذهنية الإيجابية والسلبية: ـ

ولكي تتفهم أكثر المقصود بالصور الذهنية وتتدرب على استخدام الكلمات والعبارات في بنائها يُوضح لك العرض التالي مجموعتين مُتضادتين من الصور الذهنية: إحداهما إيجابية؛ والأخرى سلبية؛ فاقرأ كلمات كُل صورة؛ وحدد المعنى الذي يقوله لك عقلك عن كُلٍ منها.

قاموس النجاح والفشل

عبارات ترسم صوراً ذهنية صغيرة سلبية	عبارات ترسم صوراً ذهنية كبيرة إيجابية
١ ـ لا فائدة.. لقد فشلنا!	لم نفشل بعد.. دعنا نحاول مرة أخرى.. هُناك جانب آخر لم نطرقه.
٢ ـ لقد حاولت خوض هذا المجال من قبل لكنى فشلت.. لن أكرر التجربة!	لقد فشلت بسبب خطأ ارتكبته لكنى سأحاول من جديد ولن أيأس في تحقيق النجاح.
٣ ـ لقد حاولت بما فيه الكفاية لكن هذا المنتج لا يريده الناس!	إني مقتنع بجودة هذا المنتج لكنه يحتاج إلى إسلوب جديد لترويجه.
٤ ـ السوق التجاري في حالة تشبُّع؛ تصور أن مقداره ٥٠% فقط قد بيع.. دعنا نخرج من السوق.	ـ تصور أن مقدار ٥٠% لم يُبَعْ دعنا نستمر في المحاولة.
٥ ـ إن طلبات العلماء محدودة انصرف عنهم!	إن طلبات العملاء قد انخفضت فتعال نبحث الأسباب ونحاول زيادتها.

٦ . انقضاء سنتين يعد مدة كافية لإعلان فشل الشركة فدعنا نصفي أعمالنا.	لا يزال أمامنا سنوات طويلة لإثبات جدارتنا.. لابد أن نقبل هذا التحدي.
٧ . إن لديه كل العوامل التي تساعده على البيع فكيف يمكنني أن أنافسه؟!	إن المنافسة قوية.. ولكن لا يوجد أحد لديه كل الميزات دعنا نفكر في أسلوب متعاون جديد لنقضي عليهم في ملعبهم.
٨ . هذا المنتج لا يريد أحد شراءه!	هذا المنتج في صورته الحالية لن يباع بكمية مناسبة.. دعناُ ندخل بعض التعديلات.
٩ . دعنا ننتظر حتى يحدث كساد فنشتري بكميات كبيرة.	دعنا نستثمر الآن ونتحمل المسئولية.
١٠ . إني لا أقدر على هذا العمل فسنِّي صغير (أو كبير).	كوني صغيراً (أو كبيراً) فهذا في حد ذاته شيء مميز ومشجع.
١١ . الحال سيئ.. والصورة مظلمة كئيبة محبطة.	الحال ليس سيئاً.. والصورة مضيئة مبشرة.

أربع طرق تنمى في عقلك قاموس النجاح

١ . استخدم دائماً كلمات كبيرة إيجابية مبشرة قي تكوين العبارات التي تصف مشاعرك وانطباعاتك، فعندما يسأل أحد؛ على سبيل المثال (كيف حالك؟) لا تستخدم كلمات وعبارات على هذا النحو (إني متعب.. ولدى صداع واكتئاب.. إلى آخره).. فهذا الأسلوب

المتشائم السلبي سيزيد من إحساسك بالسوء.. وإنما قل شيئاً من هذا القبيل (إني على ما يرام.. أشكرك) فعندما تبدو دائماً رائعاً كبيراً فسوف تشعر بالفعل بهذه الصفات الإيجابية.

٢ . استخدم كلمات مضيئة مبهجة عند وصف الآخرين.فكما يجب أن تحرص على وضعك بالروعة؛ والمكانة الكبيرة؛ فاجعل هذه الصفات أيضاً تقع على أصدقائك أو من تتعامل معهم؛ فعندما تتحدث مع صديق لك عن صديق آخر غير موجود احرص على مدحه بعبارات من هذا القبيل (إنه حقاً شخص ظريف).. فلتعلم أن ما تقوله عنه في غيبته قد يصل إليه.

٣ . استخدم دائما لغة إيجابية لتشجيع الآخرين.فجامل الآخرين بالكلام اللطيف المشجع كلما حانت الفرصة بذلك؛ فجامل زوجتك وأبنائك وأصدقائك والعاملين معك.. فالمجاملة اللطيفة أحد مفاتيح النجاح؛ فلا تبخل في اللجوء إليها والإستفادة من تأثيرها الحسن.فجامل الآخرين على مظهرهم أو حسن اختيارهم لثيابهم؛ أو على إنجازاتهم أو على لطافتهم إلى آخره.

٤ . استخدم دائماً كلمات إيجابية لتضع الخطط للآخرين.. فعندما يسمع منك الطرف الآخر عبارة كهذه (هناك أخبار سارة لك) فإن عقله يتيقظ ويبتهج لما سوف تقوله.. ولكن عندما تقول شيئاً كهذا (هكذا الدنيا كلها عذاب) فإنه حتماً سيتفاعل معك بسلبية وكآبة.. فدائماً كن مبشراً مبهجاً.. مدعماً للتفاؤل ومسانداً للنجاح، فابن قصوراً ولا

تحفر قبوراً.

مهارات التفوق الدراسي

العلامات التي توصل الفرد للنجاح يمكن تلخيصها فيما يلي: .

أ . سكينة القلب أي هدوء البال ومعناه عدم الشعور بالذنب؛ وعدم الشعور بالخوف؛ وهذا الأخير من أكبر المعوقات لتحقيق النجاح فالأقدم نحو إنجاز شئ ما يجب أن يكون الشعار الذي يُلازمنا طوال حياتنا؛ وإلا فإن الاخفاقات ستُدمر حياتنا؛ وعلى مبدأ المثل القائل "خير لك أن تُشعل شمعة صغيرة؛ من أن تمضي كُل حياتك تلعن الظلام.

ب . تحقيق مستوى عالٍ من الطاقة من أبرز سمات الطالب المتفوق؛ الطاقة المتوقدة في ذاته التي تدفعه نحو الإنجاز؛ وتحدي كل الظروف التي تعترض مسيرة حياته الدراسية؛ ويأتي دور الأسرة هنا في تدعيم طاقة الفعل لدى الطالب؛ فما يتوقعه من الابن له دور كبير في دفعه نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق.

ت . تحقيق علاقات طيبة مع الناس: إن إقامة علاقات طيبة مع الآخرين من أساسيات تحقيق الذات لدى الفرد؛ فالذات لدى الطالب لا تتحقق إلا من خلال تفاعله مع الآخرين؛ الذين هم أيضاً بحاجة لتوكيد ذاتهم وبالتالي فإن تحقيق الذات عند الطالب إحدى درجات سلم التفوق الدراسي.

ث . عدم الاحتياج المادي: إن جو العطف والحنان والحب داخل الأسرة

هي الزاد الفني؛ والرغيف الساخن؛ الذي يمنح الطالب وكل أفراد الأسرة القوة الذاتية الكفيلة بصنع النجاح والتفوق وعلى الرغم من كل التحديات المادية التي يمكن أن تعيق طريق الأسرة..نعم فقد قالها علم النفس "إن كسرة خبز يابس في بيت يسوده الوئام؛ خير من بيت وافر اللحم يسوده الخصام.

ج . وجود أهداف ذات قيمه في حياة الإنسان: إن تحديد هدف النجاح من قبل الطالب بحد ذاته نجاح؛ ويعزوا علماء النفس ذلك؛ إلى إن الإنسان بشكل عام يحتاج إلى النجاح لأنة يمنحه الثقة بالنفس والمطالبة بالقبول الاجتماعي.

نصائح لتنظيم الوقت

١ . عدم إهمال الطالب الوقت المخصص لوجبة الإفطار أو الوجبات الأخرى؛ ووجبة الإفطار هي أساسية مهمة بالنسبة للطالب؛ فهي تعطي للجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي؛ فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنشاط؛ والدماغ يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح؛ لذلك من الأهمية أن يتناول الطالب وجبة الإفطار قبل التوجه إلى المدرسة.

٢ . الأخذ بمبدأ المرونة قدر الإمكان عند تنفيذ جدول تنظيم الوقت.

٣ . استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للمذاكرة الفاعلة؛ ففيها يكون الذهن في أقصي حالات الاستيعاب للمعلومات.

٤ . الأخذ بدافع الجدية عند تطبيق جدول تنظيم الوقت وتنفيذ محتوياته؛

فالإصرار الذاتي عند الطالب عند تنفيذ برامج الجدول هو الذي يحقق المعجزات الدراسية للطالب.

نصائح لاستثمار وقتك

١ . استغل وقتك انتظارك لحافلة المدرسة بقراءة كتيب أو قصة قصيرة أو أي شيء تراه مفيداً لك؛ ويمكنك أن تفعل الشيء ذاته أثناء تنقلك في الحافلة المدرسية أو غيرها سواء كنت متجهاً إلى المدرسة أو المنزل.

٢ . في أثناء اجتماع الأصدقاء؛ حاول أن تطرح موضوعاً ذو قيمه علمية للمناقشة حيث أن

٣ . تبادل الآراء والمعلومات في أثناء زيارة الأصدقاء حول موضوع ما هو شكل صحيح لكسب واستثمار الوقت.

٤ . تجنب نهائياً عادة التسويف؛ فهي من أخطر العادات التي يمكن أن تسيطر على الطالب وتؤدي به إلى الاتكالية والكسل ومن ثم الإخفاق الدراسي.

٥ . استشارة الأهل والمربين بكيفية الاستمارة الأمثل للوقت؛ "أكبر منك بيوم أدرى منك بسنة.

٦ . ابعد عنك أحلام اليقظة والسرحان؛ خلال وقت المذاكرة فهي تسرق منك الوقت الذي تكون بأمس الحاجة إليه؛ من حيث لا تدري وتؤدي أيضاً إلى تدني نسبة الفهم والتركيز في المذاكرة.

شروط التعلم الناجح

حتى يكون تعلماً ناجحاً نستطيع توظيفه في حياتنا سواء في قاعة الامتحان أو في اختبار نخضع له يجب أن يسند لمجموعة من الشروط كالآتي: ـ

١ ـ لا يتطلب أن ينفق المتعلم في سبيله وقتاً أطول مما يجب.

٢ ـ لا يقتضي أن ينفق المتعلم في سبيله جهداً كبيراً لا داعي له.

٣ ـ هو التعلم الذي يبقى أثره فلا يسارع إليه النسيان.

٤ ـ إنه التعلم الذي يستطيع المتعلم استخدامه والإفادة منه في مواقف جديدة كثيرة.

الناجحون لا يهتمون بالتفاهات!

إن التفكير على طريقة الناجحين يتميز كذلك بعدم السماح لأشياء بسيطة أو تافهة بإعاقة التحقيق والإنجاز أو الوصول إلى الهدف المنشود، فدعنا نوضح ذلك بالأمثلة التالية: ـ

١ ـ بماذا يهتم الناجحون في حديثهم إلى الناس؟

قبل أن يصعد الرجل إلى المنصة ليقول كلمته أمام الناس انشغل بضبط رباط العنق في المنتصف.. وتصوّر طريقة وقفته أثناء الحديث وما يجب أن يلتزم به إرشادات (لا تحرك ذراعك كثيراً!).. (لا تلتفت حول!).. (لا تدع الحاضرين يرون الورقة التي تقرأ منها!).. (تكلم بصوت مرتفع.. ولكن ليس مرتفعاً جداً!).. وعندما حان الوقت وتقدم الرجل لإلقاء

حديثه وجد نفسه مضطربا مشتتا ولم يقو على مواجهة الناس بحديثه والتأثير فيهم.. لماذا؟! لأن فكره انشغل أثناء ذلك بضرورة عدم الوقوع في الأخطاء الكثيرة التي حُذِّر منها؛ وبالتالي لم يلق الحديث نفسه منه التركيز الكافي!.

إن الناجحين لا يهتمون بمثل هذه الأشياء عند إلقائهم الحديث أمام الناس!.. ولكن بماذا يهتمون؟.. إنهم يهتمون في المقام الأول بالأشياء الكبيرة؛ وهذه الأشياء تمثل في حديثهم للناس مضمون الحديث نفسه والمعرفة بجوانبه والتأكد من تقبل الناس له باهتمام ورغبتهم القوية لسماعه؛ وتمثل أيضاً كيفية نقل هذا الحديث للناس بحرارة وجدية لحثهم على التركيز والإنصات.

إن كثيراً من أبرز الخطباء المهرة لا يسلمون من أخطاء وعيوب في حديثهم إلى الناس مثل الأخطاء اللغوية؛ والصوت الرديء لكنهم رغم ذلك ناجحون في قدرتهم على التحدث إلى الناس بأسلوب يثير اهتمامهم وشغفهم بالحديث؛ لأنهم يهتمون في المقام الأول بالحديث نفسه وبمراعاة النواحي التي تثير اهتمام الحاضرين؛ ويلي ذلك الإهتمام بالنواحي الأخرى الأقل أهمية.فلا تنشغل كثيراً بالتفاهات أو الأمور البسيطة حتى لا تفشل في حديثك أمام الناس.

٢ ـ لماذا يتشاجر الناس بعضهم مع بعض؟!

لكي تكون (كبيراً) يجب أن يكون تفكيرك (كبيراً) ... فتعال نتعرف على الفرق بين التفكير الكبير؛ والتفكير الصغير فيما يختص ببند المشاجرات.

فلماذا يتشاجر الناس بعضهم مع بعض؟.. إننا لو تأملنا أسباب هذه المشاجرات لوجدناها في حوالي ٩٩% من الحالات أسبابا تافهة لا تستحق ما يثار حولها من شجار وضجيج؛ كهذا المثال: يعود الزوج من عمله متعباً؛ ولا يجد بالمنزل سوى بقايا (طبيخ بائت) فيثور في وجه زوجته (لماذا لم تطبخي اليوم؟)؛ فتثور هي الأخرى (وأين هو المال الكافي؟!.. لقد نفد كل شيء).. فيثور الزوج مره أخرى وترد عليه زوجته الثورة وهكذا حتى يشتعل الشجار بينهما ويتفنن كل منهما في إيلام وإحراج الآخر بالألفاظ والعبارات الفظّة.وفي النهاية لم تحل المشكلة فلا الزوج رضي حتى بالطبيخ البائت ولا أعدت له الزوجة طبيخاً آخر؛ وانصرف كلاً منهما غاضباً.

هذا مثال للتفكير الصغير الذي يتيح الفرصة لأشياء بسيطة تافهة أن تتفاقم تدريجياً وتتسبب في شجار حاد وربما عنف شديد.أما التفكير الكبير؛ وهو تفكير الأقوياء والناجحين؛ فإنه يتغاضى دائماً عن الأشياء البسيطة أو التافهة التي قد تؤدي إلى حدوث شجار.فإذا أردت أن تتجنب الشجار فتجنب التفكير الصغير.

وإليك هذا الأسلوب الوقائي ضد الشجار والذي يمكنك أن تطبقه بنجاح مؤكد في منزلك أو في عملك أو في أى مكان؛ وهو أن تسأل نفسك قبل أن تبدأ إشعال شرارة الشجار (هل هذا الشئ حقاً مهم؟).. في أغلب الحالات ستكون الإجابة بكلمة لا, وبالتالي ستتجنب الشجار.

فاسأل نفسك في المنزل (هل هو حقاً شئ مهم إذا أنفقت زوجتي

قليلاً من المال في مشتريات غير ضرورية؟).. وأسال نفسك في الطريق العام (هل هو شئ مهم إذا إنحرف أحد بسيارته تجاه سيارتي فجأة؟!) واسألي نفسك (هل هو شئ مهم إذا دعا زوجي بعض أصدقائه للعشاء؟) ... وهذا السؤال الذي تسأله (أو تسألينه) لنفسك في كل المواقف التي قد يبدأ منها الشجار يمثل حصانة ضد الشجار.. ولا يعتبر التغاضي عن الأمور البسيطة بغرض منع الشجار نوعاً من السلبية بل هو في الحقيقة نوع من التفكير الكبير.

ثلاث طُرق تساعدك على تجاوز التفاهات

١ ـ التركيز على الأشياء الكبيرة: ـ

في مجال العمل: لا يهم أن تكون حُجرة مكتبك أصغر من حُجرات الآخرين؛ ولا يهم أن يأت إسمك في ذيل القائمة؛ وإنما المهم أن تكسب إحترام وتقدير الآخرين.

في المنزل: ليس المهم أن تكون الفائز دائماً في الشجار مع زوجتك (أو زوجك) وإنما المهم أن تحقق السلام والهدوء والسعادة في علاقتك مع الطرف الآخر.

في الجيرة: ليس شيئاً مهماً إذا تبول كلب الجيران ذات مرة على باب بيتك وإنما المهم أن تقيم علاقات طيبة مع جيرانك؛ وبصفة عامة يُمكن القول بأنه لا مانع أن تخسر أشياء بسيطة في سبيل كسب أشياء كبيرة مُهمة.

٢ ـ حدّد أهمية الشيء (هل هو حقاً شيء مهم)؟

مرة أخرى؛ اسأل نفسك قبل أن تشعل شرارة الشجار (هل هو حقاً شيء مهم؟).. فلو سأل كل منا نفسه هذا السؤال لما حدث حوالي ٩٩% من المشاجرات والمعارك.

٣ ـ لا تهتم بالتفاهات: ـ

لا تجعل أشياء بسيطة أو تافهة تصرفك عن الإهتمام بالأشياء الكبيرة والمهمة سواء عند إلقاء حديث على الناس؛ أو عند مراجعة أحوال العمل مع مرءوسيك؛ أو عند إيجاد حل لمشكلة تواجهها.

الفصل الثالث

معوقات استخدام مهارة التركيز

أحد عشر عائقاً أمام استخدام مهارة التركيز هي كما يلي: .

أ . التشتيت: من الواضح أنه من الصعب عليك التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف جو التركيز لديك.

ب . قلة التدريب والممارسة: إن التركيز مهارة لذلك لا يمكنك إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.

ت . عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم: لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم لدرجة أنهم تعودوا على تشتيت طاقاتهم.فهم يحاولون أن يقوموا بأشياء كثيرة أو يفكروا بها في وقت واحد معاً.

ث . قبول الإحباط البسيط: هناك نوعان من الناس في هذا العالم: نوع تعلم التعامل مع القلق والإحباط في الحياة ونوع يتمنى لو أنه يستطيع ذلك.

ج . ضعف الاهتمام أو عدم وجود حافز: يقال ببساطة إنه لا تركيز بدون وجود الاهتمام وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك فإن عليك أن تبرز عامل الاهتمام عشوائياً لتوليد حافز

لديك.وإلا فإن عقلك سيقاوم أي محاولة للتركيز.

ح ـ المُماطلة: وتُعرف المماطلة بأنها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة؛ بدون وجود سبب معقول.ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم؛ دون الأخذ بيد الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل؛ وتُعتبر المُماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.

خ ـ عدم وضوح الخطة أو الهدف: تعزى عدم قدرتك على التركيز أحياناً إلى عدم إعطائك عقلك مشروعاً معيناً وتصوراً محدداً وخطة عمل محددة.

د ـ تزاحم الأولويات في العقل: إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم في اختيار مشروع معين؛ وإنما بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة.فإذا كانت هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة وتواريخ معينه تتزاحم لجلب اهتمامك؛ فإن عقلك سيرفضها جميعاً بسبب عدم قدرتك على تحديد الأولويات.

ذ ـ التعب والإجهاد والمرض: التركيز طاقة عقلية موجهه.فإذا كنت متعباً أو مجهداً أو مريضاً فإنه لن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية.وربما تؤثر أدوية معينه على قدراتك على التركيز.

ر ـ انفعالات بلا حلول: عندما لا تركز في بعض الأحيان فإن هذا ليس بسبب عدم قدرتك على التركيز؛ بل بسبب وجود مشكلة كبيرة تستدعي كامل اهتمامك دون أن تترك مجالاً لأية مسؤوليات أخرى.

ز ـ الموقف السلبي: يعتبر الموقف السلبي أقوى المعوقات جميعاً؛ لأن

الإنسان يتصرف حسب اعتقاده؛ فإذا كنت تعتقد في عقلك أنك تستطيع التركيز؛ فإنك لن تستطيع التركيز.

كيف تكسب مهارة التركيز؟

الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مُسببات التشتت.انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك.أحل بنفسك في غرفة هادئة.وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع.واجلس في كُرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي.

الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة.إن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي (إنني جيد في التركيز مع التركيز على كلمة (جيد). كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات؛ له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى.ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات.ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في خلال خمس دقائق.أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيد في التركيز.اختر واحداً من الأساليب الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه.

الخطوة الرابعة: إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز؛ تدرب على

وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم.تُعتبر هذه الخطوة مُهمة بشكل خاص.وببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذي تُركز عليه؛ أوقف التفكير فيه وقُل بقوة لا؛ ثُم عُد إلى مشروعك الأصلي الذي تُركز فيه واحرص على التركيز.وكُن صبوراً ومُثابراً.ولا ترتبك ولا تستسلم للمُشتتات؛ ولا تفرض أموراً؛ بل قُل للخاطر الغريب لا؛ ثُم ركز على مهمتك الأصلية.

الخطوة الخامسة: طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية؛ فبدلاً من التكرار جملة (إنني جيد في التركيز) تدرب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين؛ أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي أمور يُمكنك القيام بها لتحسين قدرتك على التركيز.

ـ اجعل طاولة عملك مرتبة نظيفة.

ـ قلل من زيارات فريق عملك لمكتبك بطريقة دبلوماسية غير وضع طاولة العمل بحيث تصبح في مواجهة جدار جانبي وجعل باب مكتبه نصف مغلق؛ حدد ساعات يكون خلالها باب مكتبه مفتوحاً لمن أراد مقابلته هذه الساعات هي (٩ ـ ١١) صباحاً (٢ ـ ٤) بعد الظهر عندما يكون هذا المسئول أو (المُوظف) مشغولاً؛ فإنه لم يعد يفترض أو يأمل أن يكون الشخص الزائر حساساً لمسألة أن هذا ليس الوقت المناسب للزيارة.

ـ اجعل الهاتف وسيلة لك وليس متحكماً فيك.

ـ لابد لك أن تدرك أن اتصال شخص بك هاتفياً لا يعني بالضرورة أن تضع كل شيء بين يديك جانباً لترد على الهاتف.ولابد لك من الرد

على الهاتف ويبقى عليك أن تحدد الهدف من المكالمة؛ وتقرر فيما إذا كنت ستعطي هذه المكالمة أولوية على المشروع الذي أنت بصدده.

. احتفظ بقائمة شاملة لكل التزاماتك.

. استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما تتعدد.

الأولويات: ـ

أ . اختر من القائمة الشاملة لديك أهم سبع مهام يجب إنجازها في ذلك اليوم.

ب . ضع على الورق قائمة من سبع مهام بدءاً من أعلى إلى أسفل حسب درجة أولوياتها.

ت . ابدأ القيام بالمهمة ذات الأولوية القصوى وداوم عليها إلى أن تنتهي منها.

كيف تُسهم مهارة التركيز في تطوير المهارات: ـ

. انظر إلى المُتكلم ومل إليه قليلاً.

. تجاهل عوامل التشتيت.

. لا تتعجل الحكم على الأمور.

. عود نفسك على تلخيص ما قاله المتكلم أمام المتكلم نفسه.

. حاول أن تضع نفسك موضع المتكلم.

. لا تقاطع المتكلم.

تحسين مهارات الذاكرة باستخدام التركيز: ـ

. الالتزام الواعي للعقل.

. التركيز على اسم الشخص.

. الانتباه.

. التكرار.

. أساليب خاصة منها ما يلي: .

١ . الارتباط الذهني.

٢ . الأنماط الثابتة.

٣ . التصور.

٤ . الإيقاع الصوتي.

٥ . الاختصارات.

كيف تُعلم غيرك مهارة التركيز: ـ

١ . الوعي بأهمية التركيز.

٢ . احترام مهارة التركيز.

٣ . تحمل المسؤولية لإنهاء العمل بالتركيز.

في العرض التالي مجموعة من المواقف (على الجهة اليمنى) وطريقتان للتفكير تجاهها (على الجهة اليسرى) إحداهما تمثل في معالجة كل موقف تفكيراً كبيراً والأخرى تمثل تفكيراً صغيراً.فحدد طريقة التفكير التي تميل إليها والتي تراها تتماشى مع طبائعك ثم حدد بناء على ذلك نوع تفكيرك: هل هو كبير أم صغير؟.. ولا عيب في أن تكتشف أن تفكيرك صغير ولكن العيب هو ألا تعمل على تغييره إلى تفكير كبير؛ وإليك بعض الأمثلة التي توضح الفرق بين التفكير الكبير؛ والتفكير الصغير: .

الموقف	طريقة التفكير الصغير	طريقة التفكير الكبير
زيادة دخل الشركة.	بالحد من الإنفاق في نواحي ضرورية.	بالبحث عن طرق جديدة لترويج وبيع السلع.
المُحادثة مع الآخرين.	تعتمد على نقد سلبيات الآخرين؛ والشكوى من تدهور الحالات الاقتصادية؛ والمُنافسة الشديدة بين الشركات.	تعتمد على إبراز الإيجابيات واتخاذ الخطوات المُتفائلة لتدعيم القُدرة على المنافسة.
المُستقبل.	محدود؛ مُظلم.	مُتسع؛ مُثمر.
العمل.	البحث عن طُرق للراحة من العمل.	البحث عن مزيد من الطُرق لزيادة الإنجاز والقُدرة على مُساعدة الآخرين.
	المُنافسة مع المُتوسط.	المنافسة مع الأفضل.

المُنافسة.	البحث عن طرق لإدخار المال باستقطاع احتياجات أساسية.	البحث عن طرق لزيادة دخل الأسرة.
مصاريف المنزل.		
مجال الرؤية.	رؤية الشيء القريب.	بُعد النظر.
الصُحبة.	مُصاحبة البؤساء والمهمومين.	مصاحبة الناجحين من لديهم أفكار واسعة للمُستقبل.
الأخطاء	تعظيم الأخطاء البسيطة وجعلها عقبة.	التغاضي عن الأخطاء البسيطة؛ والتفاهات؛ والتفكير فيما هو أهم.

كيف تثبت ذاتك؟

١ ـ التطوير الذاتي: ـ

هو ذلك النوع من النمو والتقدم الذي يخطط له الشخص بنفسه وبمحض رغبته وإرادته؛ بغية تحقيق أهداف محددة وهو تغيير مستمر نحو الأفضل وتجديد دائم يجعلك تشعر بالحياة, فروتين الحياة اليومية قاتل إن لم تسع إلى إدخال تحسينات وتغييرات على حياتك فأنت بائس استسلم في بداية الطريق ونأى بنفسه كالجبان بعيداً عن كل ما يتصل بالحياة من مجريات جيدة أو سيئة.

٢ ـ أهمية التطوير الذاتي: ـ

تطوير ذواتنا بمثابة النهر الجاري إذا توقف عن الجريان كثرت الأوبئة فيه؛ تحسين الذات يجعلك فعَّالاً أمام نفسك والآخرين؛ يعرفك على مصادر قوتك ومكامن ضعفك يصنع ثقتك ويجعلك قادراً على تحمل المسؤوليات مهما كبرت ويمكنك من حل المشكلات بعقلية متزنة تحسين ذاتك يصنع لك وزناً اجتماعيا ثابتاً؛ إن الدافع الحقيقي وراء اهتمامنا بالتطوير الذاتي هو إيماننا بشيئين مُهمين هُما: ـ

أهمية التطوير وخطورته: فالإنسان الناجح هو الذي يُدرك كمية وقيمة الطاقات التي أودعها الله سُبحانه وتعالى فيه؛ وبناءاً على حجم هذا الإدراك يتخذ القرار المُناسب حول كيفية استخدام هذه الطاقات؛ ومن ثم يُقيم هذا الاستخدام؛ إن الصورة التي يرسمها الإنسان عن نفسه هي الدافع الحقيقي وراء مجموعة السلوكيات الصادرة عنه؛ فطريقة عمل النفس البشرية كما يُقرر المُختصون مُعقدة ومُركبة لأن كُل إنسان له مجموعة من المبادئ والقيم التي تتحكم في طريقة تفكيره ومن ثم مشاعره ورغباته والسلوك الصادر عنه؛ وبناءً على ما سبق فتطوير الذات هو "عملية تحويل أو تحول هذه الذات إلى الأفضل" إن أول خطوات هذه العملية الصعبة هي الإيمان بإمكانية تطوير الذات؛ فأنت ما تعتقده عن نفسك فإذا اعتقدت استحالة تطوير نفسك فأنت بالتالي تجعل هذا التطوير مُستحيلاً؛ وإذا ما تحقق هذا الإيمان بإمكانية التطوير؛ يأتي الدور على نوع آخر من الإيمان ألا وهو الإيمان بأهمية التطوير وما سيحدثه في حياتك من تغييرات إيجابية وقفزات نحو الأمام على جميع الأصعدة.فالتطوير هو تطوير للروح

بالتربية وتطوير للعقل بنور العلم والمعرفة وتطوير للنفس بكريم الخلق وتطوير للفكر بالثقافة وتطوير لجملة المهارات باكتساب المزيد منها فإذا علمنا أن هذه النواحي جميعاً تشكل تقريباً الأعمدة الرئيسية لمناحي الحياة المختلفة؛ أدركنا قيمة التطوير وأهميته.

إن عملية تطوير الذات لا تبدأ إلا باكتساب جُملة من العادات والالتزام بمجموعة من المسؤوليات يُمكن تلخيصها في الآتي: .

١ . تحمل المسؤولية الذاتية: فما حك جلدك مثل ظفرك؛ والالتزام تجاه الذات؛ وهذا يستلزم التضحية بالوقت والجُهد والمال.

٢ . السيطرة على الذات: فالكل يبحث عن اللذائذ ويفر من الآلام؛ والإنسان الناجح هو الذي يتلذذ بما هو حقيقي اللذة ويتألم مما هو حقيقي الألم.

٣ . الظفر بتأييد الآخرين أثناء العملية التطويرية.

٤ . التطور المُستمر: فالتطور رحلة لا نهاية لها.

٥ . الصبر: لا تستعجل النتائج.

٦. الثقة في الذات مع تفاؤل وإقدام.

٧ . الطموح والهمة العالية.

٨ . البدء بالأولويات والأهم.

٩ . لا تدع العثرات تتراكم.

الفصل الرابع

تطوير الذات أهم خطوة للنجاح

إذا بقي الفرد ساكناً في مكانه فما الفرق بينه وبين الجماد؟!

علينا أن نُطور أنفسا بأنفسنا؛ وأن نصنع ذاتنا حتى نصنع الحياة؛ وألا ننتظر مُساعدة الغير؛ وإن كُنا نحتاجها؛ فلينطلق الجميع بُخطا ثابتة إلى الأمام حتى نلحق بركب الأمم ونسبقها.

كيف تقرأ وتتذكر ما تقرأ؟

من شأن القراءة أن تغير منا؛ وتنقلنا عبر الماضي والحاضر والمستقبل؛ ولن تجد في رحلة دراستك ما هو أهم من مهارات القراءة التي تنميها؛ فهي المهارة النهائية طويلة المدى التي تطمح إليها؛ وافتراضاً أنك وافقت على هذا.ماذا تفعل؟

ما هو هدفك من القراءة؟ إذا كانت إجابتك على هذا السؤال هي (لأن مدرسي قال هذا) فأنت بحاجة إلى أسباب أكثر وجاهة ويرى خبراء القراءة أن هناك ستة أهداف رئيسية للقراءة وهي كالآتي: .

١ . لتفهم رسالة ما.

٢ . لتجد تفاصيل مهمة.

٣ . لتجيب على سؤال ما.

٤ . لتقيم ما تقرأه.

٥ . لتطبق ما تقرأه.

٦ . لتستمتع بما تقرأه.

استخدم الأجزاء الموجودة في كتبك المدرسية: ـ

هُناك أجزاء خاصة تُوجد تقريباً في كُل الكُتب المدرسية؛ والكُتب الفنية (تقريباً توجد في كُل الكُتب فيما عدا الروايات)؛ كما وتحتوى على معلومات هائلة؛ ويمكن أن تساعدك على أن تستفيد أكثر من قراءتك؛ والتعود على قراءة هذه المعلومات سيثرى من خبرة القراءة لديك؛ وغالباً ما سيجعلها أكثر سهولة؛ وإليك الأجزاء التي عليك أن تبحث عنها في الكتاب: .

١ . الصفحة الأولى عقب العنوان عادة ما تكون هي الفهرس وهو عبارة عن قائمة بمحتويات الكتاب فصلاً فصلاً؛ وبعض الفهارس تكون مُفصلة بشكل كبير؛ حيث تُذكر جميع النقاط الهامة؛ أو الموضوعات التي يُغطيها كُل فصل.

٢ . وأول جُزء نثرى هو التمهيد (وذلك بعد صفحة العنوان والفهرس؛ ورُبما صفحة الشُكر والتقدير التي يُقدم فيها المُؤلف الشُكر لمُؤلفين آخرين؛ أو لمُحرريه وطابعيه وباحثيه وأصدقائه وأقاربه ومُدرسيه.. الخ؛ ومُعظم هذه الأسماء يُمكن للقارئ أن يتجاهلها)؛ والتمهيد عادة ما يكون وصفاً للمعلومات التي سوف تجدها في الكتاب؛ وقد يستخدم المؤلف التمهيد ليكشف النواحي التي يتفرد بها كتابه.

٣ . المُقدمة قد تكون مكان التمهيد؛ أو إضافة للتمهيد؛ ويكتبها المُؤلف؛ أو أحد المشاهير الذين يوكل إليهم المُؤلف كتابتها ليُضفي مزيداً من الوجاهة لكتابه؛ ومُعظم المُقدمات تكون عرضاً أكثر تفصيلاً للكتاب؛ وغالباً ما تتضمن اختصاراً للكتاب فصلاً فصلاً؛ وذلك يُعطى القارئ فكرة عما سيتناوله الكتاب والحواشي قد تجد هذه الحواشي على مدار الكتاب (عبارة عن رقم مُرتفع قليلاً تجده عقب جُملة؛ أو اقتباس مثل الوجودية (١) وهي إما أن يتم شرحها أسفل الصفحة التي يظهر فيها الرقم؛ أو في جُزء خاص في آخر الكتاب) وقد تُستخدم الحواشي لذكر مصادر الاقتباسات والأفكار المُباشرة؛ أو لإعطاء مزيد من التوضيح لنقطة ما؛ أو لإضافة معلومات خارج الكتاب؛ ويمكن أن تجعل إحدى عاداتك أن تستخرج هذه المصادر المذكورة بهذه الطريقة لتقرأها بعد ذلك؛ وفي الكُتب التي تستخدم كماً كبيراً من المُصطلحات التي لا يألفها القارئ نجد أن الكاتب الحصيف يضمن الكتاب سرداً للكلمات الصعبة مع شرح لها يضم كُل هذه المُصطلحات.

٤ . إثبات المراجع عادة بآخر الكتاب؛ وتتضمن المصادر التي استخدمها المُؤلف في كتابه؛ كما قد تتضمن قائمة بكتب يُوصى بقراءتها (أو تتضمنها معاً؛ وعادةً ما تُرتب أبجدياً على أساس الموضوع بما يسهل عليك الذهاب إلى المكتبة والحصول على المزيد من المعلومات عن موضوع مُعين.

٥ . ملاحق تحتوى على معلومات؛ أو أمثلة إضافية ترتبط بموضوع

الكتاب؛ وهذه الملاحق أحياناً ما توضع في آخر الكتاب.

٦ . آخر شيء بالكتاب عادة ما يكون هو فهرس الكلمات؛ وهو عبارة عن قائمة مُرتبة أبجدياً تُبين لك رقم الصفحة التي ورد فيها ذكر أي اسم؛ أو موضوع في الكتاب؛ وإذا اعتدت على قراءة كُل هذه الأجزاء؛ فإن هذا سيُسهل عليك القراءة.

ابحث عن كتب دراسية أخرى عند الضرورة

على الرغم من أن مُؤلفي ومُحرري مُعظم الكُتب الدراسية يكونوا خُبراء بل أساطين في تخصصاتهم؛ فإنهم غالباً لا يُحسنون الكتابة بأسلوب سهل الفهم خالٍ من المُصطلحات الغريبة؛ ومن آن لآخر ستُعطى كتاباً يكون من الصعوبة في قراءته بحيث لا تعرف هل تقرأ من الأمام للخلف؛ أو من أعلى لأسفل؛ أو من الخلف للأمام.فإذا وجدت فصلاً؛ أو جُزءاً؛ أو حتى كتاباً صعباً كصعوبة جعل أخيك الرضيع يُسدى لك معروفاً؛ فعليك أن تذهب إلى المكتبة؛ أو متجر بيع الكُتب؛ وتبحث عن كتاب آخر تستطيع فهمه بحيث يُغطى نفس الموضوع؛ فإذا لم تفهمه؛ فقد يكون هذا لأن المُؤلف لا يعرف كيف يشرح؛ وقد لا يكون هذا خطأك؛ فالكثير من الطُلاب شكوا وعانوا وتركوا مواداً؛ بل وغيروا تخصصاتهم؛ لأنهم اعتقدوا أنهم أغبياء في حين أنه من المُمكن أن يكون الكتاب نفسه هو الغبي؛ وليس هُم.

استخدم المفاتيح الموجودة في كُل فصل

أبدأ بإلقاء نظرة عامة سريعة على الواجب باحثاً عن الأسئلة التي تريد الإجابة عليها.أدرس العناصر الآتية في الواجب قبل أن تبدأ في

القراءة؛ وعنوان الفصل والعناوين الفرعية المكتوبة بخط واضح تُوضح تفاصيل الموضوع الرئيسي؛ وفي بعض الكُتب تُعلن عناوين الفقرات؛ أو الديباجات المكتوبة بخط واضح أن المؤلف على وشك أن يُقدم تفاصيل مهمة؛ ولذلك عليك أن تبدأ كل واجب قراءة بمطالعة الفصل كاملاً من البداية إلى النهاية قرئاً فقط العناوين الرئيسية؛ أو العناوين الفرعية المكتوبة بخط واضح؛ وابحث عن المُختصرات الموجودة في أواخر الصفحات؛ فمعرفة ما يهدف إليه الكتاب ستُساعدك على البحث عن المُكونات الرئيسية لاستنتاجاته وأنت تقرأ؛ ومُعظم الكُتب وبخاصة كُتب العلوم تحتوى على جداول ورسوم بيانية وخراط عددية وغير هذا من وسائل الإيضاح؛ فتأكد من فهم مدى تدعيم هذه الوسائل للنص؛ وما هي النقاط التي تُركز عليها؛ ودوِّن ملاحظة بهذه النقاط؛ وستكتشف في بعض الكُتب أن المُصطلحات والمعلومات الرئيسية مكتوبة بخط مُختلف داخل الكتاب؛ وهذا يعنى أن يكون هدفك من القراءة هو البحث عن تعريفات لهذه المُصطلحات..

وبعض الناشرين يستخدمون أسلوباً في النشر يُركز على النقاط الأساسية من خلال الأسئلة التي تكون داخل الكتاب؛ أو في نهاية كُل فصل؛ فإذا قرأت هذه الأسئلة قبل القراءة سيكون لديك فكرة أفضل عن المادة التي تحتاج لأن تهتم بها اهتماماً خاصاً؛ فإذا بدأت قراءتك بالبحث عن العناوين الرئيسية والفرعية وغير ذلك من عناصر البحث عن الأهداف في الفصل تكون قد انتهيت من خطوة ما قبل القراءة؛ وأنصحك أن تفعل هذا مع أي واجب قراءة.

ثلاث وسائل للقراءة

هُناك ثلاث وسائل مختلفة للقراءة تعتمد على هدفك من قراءة واجب ما ونوع الكتاب الذي تقرأه؛ ومما يُسهل عليك القراءة أن تعرف متى تستخدم كل واحدة من هذه الوسائل؛ وهي كما يلي: .

١ . القراءة السريعة: وهى تركز على البحث عن معلومات محددة تتعلق بسؤال؛ أو شئ يهمك.

٢ . القراءة النقدية: وتستخدم لتحديد الأفكار والمفاهيم التي تتطلب تحليلاً شاملاً.

٣ . القراءة الجمالية؛ أو من أجل المتعة: وتهدف إلى مجرد الاستمتاع؛ أو إعجاباً بأسلوب وقدرة كاتب ما.

ابدأ بالتصفح: .

يعتبر البدء بتصفح ما تقرأ هو الطريقة المثلي التي يمكنك من خلالها تكوين رؤية شاملة عن مضمون وفحوى ما تود قراءته.

ويتعين عليك بعد ذلك أن تقرأ النص بعناية؛ وكلمة كلمة؛ مع الحرص على إبراز النقاط الهامة على متن الكتاب (صفحات الكتاب) أو تدوينها على هيئة ملاحظات في كراسة خاصة بذلك؛ أو ربما القيام بكلا الأمرين معاً.

وبالمناسبة فقد وجدت أن معظم من أعرفهم يختلط عليهم مفهوم كل من (القراءة المتصفحة) و (القراءة الفاحصة)؛ وتسمح لي أيها القارئ أن أبسط لك الأمر بشكل أوضح: .

تعنى القراءة المتصفحة: . القيام بعملية قراءة سريعة؛ لا تتجاوز في عمقها ظاهر النص أو سطحه؛ أما (القراءة الفاحصة) فيقصد بها التدوين وإمعان النظر فيما تقرأ؛ ولكن بحثاً عن نقطة تشغلك وتريد رصدها؛ ولذلك فإنك في أثناء (القراءة المتصفحة) وبالرغم من أنك تقرأ العمل بمجمله؛ إلا أنه لا يعلق بذهنك شئ مما تقرأ إلا تلك النقاط (محل اهتمامك) أما عندما تشرع في قراءة إحدى المختارات (قراءة فاحصة) فإنك وإن كنت تقرأها قراءة تفصيلية؛ إلا أنك لا تلبث أن تتوقف عن مواصلة ذلك فور أن تعثر على ما تشغل نفسك بالبحث عنه؛ وتعد القراءة الفاحصة هي أسرع أنواع القراءات على الإطلاق؛ فعلى الرغم من أنك تقرأ قراءة تفصيلية؛ إلا أنك لا تسعى إلى فهم أو حفظ ما تقرأ؛ مكتفياً بالمرور عليه مر الكرام؛ إلى أن تقابلك تلك المعلومة التي تبحث عنها؛ وأنني الآن لعلى ثقة من أن أحداً منكم لن يختلط عليه المعنى فيما يخص هذين المفهومين بعد الآن.

وقد جعلت الصحف والمواقع الالكترونية من القراءة أمراً بسيطاً هيناً.فقد أصبح التقاط القصص الإخبارية من بين ثنايا الصحف يضاهى في سهولته مطالعتك للعناوين الرئيسية؛ أو قراءتك لفقرتين؛ أو ثلاث من كل مقال؛ أما كُتبك المدرسية؛ فليست دائماً تكتب بحيث تسهل من هذا الأسلوب إلا أن معظم المؤلفين غالباً ما يضعون الفكرة الرئيسية لآي فقرة في الجملة الأولى منها وما يأتى بعد ذلك من جمل يكون تفصيلاً.بالإضافة إلى هذا تحتوى معظم الكتب المدرسية على موجزات مفيدة تلك الملاحظات؛ أو العناوين المكتوبة في الهوامش الخارجية لكل صفحة؛ والتي

تعنى بتلخيص الموضوع الذي تتناوله الفقرة؛ أو الفصل؛ وهناك كتب أخرى ككتابنا تحتوى على عناوين رئيسية وفرعية من شأنها تنظيم المادة الموجودة في الكتاب.

ومثل هذه المهارات التنظيمية الأساسية ينبغي أن تسهل عليك مهمة القراءة.ومتى قرأت بعد ذلك جغرافياً؛ أو تاريخ؛ أو كتباً مثل هذا جرّب أولاً أن تتصفح الصفحات المطلوب قراءتها.أقرأ العناوين الرئيسية والفرعية والموجزات؛ وأقرأ الجملة الأولى من كل فقرة؛ ثُم عد وأبدأ قراءة التفاصيل؛ وبعدما تبدأ القراءة بعشرين دقيقة من التصفح للنص ينبغي أن تكون جاهزاً للإجابة على ثلاث أسئلة:.

١ . ما المُهمة؛ أو وجهة النظر الرئيسية للنص؟

٢ . هل توصلت إلى تسلسل فكرى؛ أو منطقي واضح للنص؟

٣ . ما هي النقاط الرئيسية التي يُعالجها النص؟

إذا كانت العناوين الرئيسية والفرعية والجمل الأولى وغير ذلك من الإشارات التي يقدمها المؤلف مما تحدثنا عنه سوف تساعدك على أن تقرأ سريعاً ما يتحدث عنه الفصل؛ فإن هناك بعض الكلمات في الفصل ستساعدك على التركيز على المهم وترك غير المهم حيث إنه مما يساعد كثيراً على القراءة بسرعة وفعالية أن تعرف متى تسرع ومتى تبطئ ومتى تتجاهل ومتى تركز؛ فعندما ترى كلمات وعبارات مثل: "وبالمثل" "إضافة إلى هذا" "وفوق هذا" فلتعرف أنه لن يتم تقديم جديد؛ فإذا كُنت تعرف ما يجرى فلتُسرع بالقراءة؛ أو تخطى كل ما يأتي بعد ذلك.

وعلى الجانب الأخر عندما ترى كلمات وعبارات مثل "ومن ناحية أخرى" "ومع هذا" "وبالرغم من هذا" "بدلاً من هذا" "لكن" والعبارات المُماثلة فأبطئ من قراءتك إذ أنك ستحصل على معلومات تُضيف إلى ما لديك؛ أو تُناقض ما قرأته.

ومن الضروري أن تأخذ حذرك عندما ترى الكلمات التي تدل على النتيجة مثل "وفي النهاية" "ولهذا" "وهكذا" "وكنتيجة لهذا" "وباختصار" وخاصة إذا لم يكن لديك إلا وقت قصير للتركيز على النقاط المُهمة بالفصل؛ أو إذا كُنت تراجع للامتحان؛ فبعد هذه الكلمات تأتى المعلومات المُهمة؛ فأبطئ من قراءتك وركز.

وبعد ذلك إذا كان مفترضاً أن تقرأ قراءة أكثر تفصيلاً؛ فأرجع إلى بداية الفصل واقرأ جزءاً (سواء كان فصلاً؛ أو وحدة أو غير ذلك) وتأكد أثناء القراءة من فهمك لما تقرأ؛ وذلك بأن تسأل نفسك إذا ما كانت العبارة المكتوبة تتناول واحداً من هذه الأسئلة: .

١ . من؟ وهنا تركز الفقرة على شخص؛ أو مجموعة من الأشخاص؛ وتشير الجملة الموضوعية إلى ماهية هذا الشخص؛ أو الأشخاص.

٢ . متى؟ وهنا تهتم الفقرة بشكل أساسي بالوقت وربما بدأت الجملة الموضوعية بكلمة متى.

٣ . أين؟ وهنا تركز الفقرة على مكان؛ أو موقع ما؛ وتذكر الجملة الموضوعية المكان الذي تقرأ عنه.

٤ . لماذا؟ الفقرة التي تذكر أسباب معتقد ما؛ أو حدث ما عادة ما تكون

إجابة لسؤال عن سبب معين؛ وتجيب الجملة الموضوعية عن السبب في صحة شئ ما؛ أو لماذا حدث شئ ما.

٥ . كيف؟ وهنا تحدد الفقرة طريقة حدوث شئ ما؛ أو أساليب عمل شئ ما؛ وتقوم الجملة الموضوعية بشرح كيفية الشيء المذكور.

لا تنتقل إلى الفصل؛ أو الجزء التالي حتى تنتهي من التدريب الآتي: .

١ . اكتب تعريفاً لأي مصطلح جديد تشعر بضرورته لفهم الموضوع.

٢ . اكتب أسئلة وإجابات تشعر بأنها توضح الموضوع.

٣ . اكتب أي أسئلة لا تعرف إجابتها؛ ثُم حاول أن تعرف الإجابة بإعادة القراءة؛ أو بمزيد من البحث؛ أو بسؤال زميل لك؛ أو حتى المدرس.

٤ . حتى لو كان لديك أسئلة دون إجابة انتقل إلى الجزء التالي وبعد قراءته أجب على الأسئلة الثلاثة السابقة (وهكذا إلى أن تنتهي من واجب القراءة).

التحدي الذي يواجهك عند قراءة النصوص الفنية (المتخصصة)

ها قد تعلمت طرقاً كثيرة للارتقاء بمستوى قراءتك؛ وحان الوقت لأن تدرس التحديات الفريدة التي تجدها في النصوص المليئة بالألفاظ الاصطلاحية كالفيزياء وحساب المثلثات والكيمياء والتفاضل وأنت تعرف أن مثل هذه المواد يتجنبها ثلاثة أرباع الطلاب كما لو كانت وباءً؛ وهذه المواد تستدعي في قراءتها طريقة؛ وأسلوباً منطقياً منظماً؛ وتدريجياً كما تتطلب طلب اكتشاف الوسائل التنظيمية للنص؛ كما ويُمكنك من خلال

تنمية مهارة تحديد التسلسل الأساسي للنص أن تتابع تسلسل الأفكار؛ وهو أمر ضروري للفهم والحفظ.

وفي مُعظم الكتابات الفنية ترتبط جميع المفاهيم ببعضها؛ فإذا لم تفهم جزءاً؛ أو مفهوماً ما؛ فلن تستطيع فهم الذي يليه؛ ومُعظم الكُتب الفنية مُشبعة بالأفكار والمُصطلحات والقوانين والنظريات؛ والفصول تعج بالمعلومات حيث تضغط كماً كبيراً من الأفكار في مساحة صغيرة؛ وهذا يتطلب قراءة بعناية؛ ولكي تفهم أكبر قدر مُمكن من قراءة مثل هذه النصوص يُمكنك أن تستغل بعض الوسائل لتفهم نظام النص؛ وإليك خمسة أسس لتهتم بها: .

١ . التعريفات والمصطلحات.

٢ . الأمثلة.

٣ . التصنيفات والقوائم.

٤ . استخدم التناقض والتباين.

٥ . علاقات السبب والنتيجة.

وعندما تفهم أي نص متخصص عليك أن تبدأ من البداية في فهم المصطلحات الخاصة بهذا التخصص؛ ومن الطبيعي أن الكلمات التي تستخدمها كل يوم في حياتك العادية لها تعريفات دقيقة في الكتابة الفنية؛ وهذه الكلمات يمكن أن يكون لها معان عديدة بعضها يناقض البعض طبقاً للنص الذي تظهر فيه.

وعلى النقيض يكون للكلمات معنى محدد وثابت في العلوم؛ ومن ذلك على سبيل المثال نجد أن تعريف المرونة (وهى قدرة الأشياء الصلبة على استعادة قوامها بعد تعريضها لقوة مغيرة) لا يختلف من مكان لمكان.

ومن الوسائل الأخرى لتوصيل المعلومة: " المثال " فالكتابة الفنية غالباً ما تكون مليئة بالأفكار الجديدة؛ أو الغريبة؛ بعضها لا يمكن فهمه بسهولة وهذه الأفكار صعبة إلى حدٍّ ما لأنها مجردة؛ وفائدة المثال توضيح هذه الأفكار والمفاهيم بأسلوب يسهل فهمه.والأسلوب الثالث المستخدم في النصوص الفنية التصنيف والقوائم؛ والتصنيف عملية يتم بها تصنيف الموضوعات المشتركة تحت عناوين عامة؛ ويكثر في الكتابات الفنية استخدام المؤلفين لهذا الأسلوب في تصنيف التفاصيل الكثيرة؛ وهذه الكتابات قد يكون فيها تصنيفات أساسية وفرعية من شأنها تنظيم هذه التفاصيل بشكل يمكن فهمه.

والوسيلة الرابعة المستخدمة لتحصيل المعلومات الصعبة هي المقارنة والتباين وتستخدم النصوص هذا الأسلوب من أجل وضع المعلومات المعقدة في بؤرة التركيز من خلال تقديم صورة مشابهة؛ أو مناقضة للمعلومة؛ فمن خلال المقارنة يعمد المؤلف إلى ربط مفهوم بمفهوم آخر تم تعريفه مسبقاً أو بمفهوم يستوعبه القارئ بالفعل ومن خلال التباين؛ أو التضاد يركز النص على الفروق بين الأفكار؛ ومن خلال التركيز على السمات المميزة للأفكار تصبح هذه الأفكار أكثر وضوحاً بفضل ظهار الفارق بين فكرة وأخرى.

والوسيلة الأخيرة التي تستخدمها النصوص هي علاقة السبب والنتيجة؛ وهي أوضح ما تكون في مجال العلوم؛ حيث إن هذه العلاقة هي المطلب الأساسي لمعظم الأبحاث العلمية؛ ويبدأ العمل بملاحظة النتائج ماذا يحدث؟ إنها تمطر الخطوة التالية هي البحث عن السبب لماذا تمطر؟ وتفضيل علاقة السبب والنتيجة غالباً ما تكون هي جوهر الكتابة العلمية والفنية.

اقرأ بطريقة مخططة: ـ

تحتاج القراءة في النصوص المُتخصصة للغاية إلى القراءة بخطة أكبر من أي نوع آخر من الكتابات؛ ولابد لخطتك أن تتجسد فيها الإرشادات الآتية: ـ

١ ـ اقرأ المصطلحات الضرورية لاستيعاب المفاهيم التي يقدمها النص.

٢ ـ حدد هيكل النص: معظم الفصول لها نمط يشكل هيكل المادة المقدمة؛ ويمكنك أن تتبين هذا النمط من خلال الفهرس؛ أو العناوين الرئيسية والفرعية.

٣ ـ تصفح الفصل: لكي تتبين وجهة نظر المُؤلف؛ واسأل بعض الأسئلة لتُحدد هدفك من القراءة؛ واستخدم أي مُختصرات أو أسئلة مُراجعة لتكون مُرشدك بالقراءة.

٤ ـ اقرأ قراءة شاملة تحليلية للنص: ولا تتحول إلى جُزء آخر حتى يُصبح لديك فهم واضح للجُزء الذي تقرأه؛ فالمفاهيم عموماً تُبنى على بعضها البعض.

٥ . راجع مُباشرة بعد الانتهاء من القراءة الشاملة واكتب مُوجزاً بالمفاهيم والنظريات التي تحتاج لتذكرها؛ ثُم أجب على أي سؤال فرض نفسه وأنت تتصفح النص؛ حل المشاكل؛ وقم بتطبيق القوانين إذا تسنى لك ذلك.

سواء كانت الرياضيات والعلوم مواد سهلة عليك؛ أم أنها تجعلك تبحث عن أقرب مهتم بأمور الحاسب الآلي وتخنقه.. انتظر؛ فهناك بعض الوسائل التي يُمكنك أن تستعين بها لتتحسن في مثل هذه المواد الفنية؛ وذلك مثل أن تُترجم القوانين والأرقام إلى كلمات كُلما تسنى لك هذا؛ ومتى حاولت أن تختبر فهمك؛ فحاول أن تضع ترجمتك في قالب لفظي مُختلف؛ وجرب ترجمة المسائل الحسابية المُعقدة إلى لوحة؛ أو رسم بياني.

وحاول أن تُقيم الإجابة حتى قبل أن تشرع في حل المسائل؛ ثُم ابحث عن طريقة أخرى؛ فغالباً ما يكون هناك أكثر من طريقة توصل لنفس الحل؛ بل قد يكون هناك حلول أخرى كُلها صحيحة؛ فإذا وجدت حلاً فابحث عن الحلول الأخرى؛ وعندما تُراجع حساباتك جرب أن تعمل بشكل عكسي؛ وحاول أن تعرف ما الشيء المسئول عنه؛ وما هي القواعد التي يتضمنها؛ وما هي المعلومات المُهمة وغير المُهمة؛ وعلم شخصاً آخر؛ فعندما تُحاول شرح المفاهيم الرياضية لشخص ما؛ فإن هذا سيُساعدك على تحديد مالا تعرفه وما تعرفه أيضاً.

قراءة نصوص من لغة أجنبية: ـ

لابد من التعامل مع نصوص اللغة الأجنبية بنفس الأسلوب؛ وخاصة النصوص الأساسية التي تهدف إلى تعليم بعض المفردات؛ فإذا لم تستوعب

كم المفردات المفترض عليك استيعابه في الفصل الأول من قصة؛ فستجد صعوبة في قراءة القصة مع نهاية الفصل الثالث؛ حتى إذا كنت قد تعلمت كل مفردات الفصل الثاني والثالث؛ ولذلك عليك أن تتأكد في كل مرة تقرأ فيها نص من لغة أجنبية: أن تنتهي من استيعاب مفهوم ما؛ أو حفظ مفردات معينة؛ أو درس ما قبل أن تنتقل إلى الجزء الذي يليه.

القراءة الجمالية (من أجل المتعة): ـ

معظم الأدب القصصي يحاول أن يسرد قصة؛ فهناك بداية يتم فيها تقديم الشخصيات؛ والخلفية الزمانية والمكانية؛ وهناك الصراع الذي يأخذ القصة نحو الذروة حيث يتم حسم الصراع ثُم يأتي حل العقدة مع نهاية القصة؛ وسوف تتناول مادة الأدب هذه الأجزاء مستخدمة مصطلحات تثير الحيرة أكثر مما تساعد على الفهم؛ وإليك تعريفات مختصرة لبعض المصطلحات المهمة.

الحبكة: ـ ترتيب؛ أو تسلسل القصة؛ كيف تسير من البداية وحتى الذروة؛ وتعتمد قدرتك على فهم الأدب وتقديره على مدى إجادتك في متابعة الحبكة القصة.

التشخيص: ـ الشخصيات التي تلعب دوراً مركزياً في القصة الأبطال والبطلات والأوغاد والشخصيات المساعدة؛ أو الثانوية وعليك أن تحدد الشخصيات الرئيسية وعلاقتها بالصراع.

الفكرة الرئيسية: ـ الرسالة؛ أو الموضوع الذي يسيطر على القصة؛ الفكرة التي يريد الكاتب توصيلها من خلال الحبكة والقصة.

الخلفية الزمانية والمكانية: ـ وتزداد أهمية هذا العنصر عند قراءة رواية تاريخية؛ أو رواية تأخذك إلى ثقافة أخرى.

وجهة النظر: من الذي يحكى القصة؟ هل هو أحد الشخصيات المركزية يعود بذاكرته للماضي؛ أم أن كُل شخصية تتكلم عن لسانها؛ أم أن هُناك راوي من خارج القصة يُقدم تعليقات ومُلاحظات عن الشخصيات والحيز الزماني والمكاني والحبكة.

والخطوة الأولى: ـ في قراءة القصة أن تعود نفسك على هذه المفاهيم؛ ثُم حاول بعد ذلك أن تتعرف عليها في الرواية؛ أو القصة القصيرة؛ وعندما تبدأ في القراءة تعامل معها من وجهة نظر جمالية: بماذا تشعرك؟ ما رأيك في الشخصيات هل تحبهم؟ أو تكرههم؟ هل تفاعلت معهم؟

الخطوة الثانية: ـ أن تتأكد من معرفتك لمجرى الأحداث؛ وهذا يتضمن الحبكة وتطور الشخصيات؛ وقد تجد أنه من المفيد وأنت تقرأ القصة فصلاً فصلاً أن تأتى بورقة وتكتب فيها جملة؛ أو اثنتين عن تطور الحبكة؛ وتكتب عن أي شخصية يتم تقديمها.

ما هي السرعة التي يتسنى معها الفهم؟

هل أنت قلق لأنك تقرأ ببطء شديد؟ لا تقلق؛ فالقارئ ذو السرعة البطيئة ليس بالضرورة أقل براعة؛ المهم هو ما تفهمه وتتذكره؛ وبالممارسة يمكنك غالباً أن تزيد من سرعة قراءتك كأي شئ آخر؛ وإذا كان لابد أن تصنف نفسك اقرأ المقطوعة التالية ذات الثلاثمائة كلمة من البداية للنهاية مع حساب وقت القراءة من خلال الساعة وأعط نفسك تقديرات كالآتي:.

أقل من ٣٠ ثانية. سريع جداً.

من ٣١: ٤٥ ثانية. سريع.

من ٤٦:٦٠ ثانية. فوق المتوسط.

من ٦١: ٨٩ ثانية. متوسط.

من ٩٠: ١١٩ثانية. بطئ.

١٢٠ ثانية فأكثر. بطئ جداً.

الأمور التي تُقلل من سُرعة القراءة وفهمها: ـ

١ ـ القراءة بصوت عالٍ أو تحريك شفتيك عند القراءة.

٢ ـ القراءة بشكل آلي: حيث تستخدم إصبعك لتتبع الكلمات وتُحرك رأسك مع الكلام.

٣ ـ تطبيق النوع الخاطئ من القراءة على النص.

٤ ـ عدم وجود كلمات كافية.

وهناك أشياء عديدة يُمكن أن تفعلها لتحسين السُرعة والفهم في القراءة.

لزيادة سرعتك في القراءة

١ ـ أرفع درجة الانتباه والتركيز.

٢ ـ تخلص من المشتتات الخارجية.

٣ . وفر جواً منظماً ومريحاً.

٤ . لا تقلق بشأن العبارة أو كلمة ولكن أبحث في القاموس عن الكلمات الرئيسية التي لابد أن تفهمها لتستوعب المفهوم كاملاً.

٥ . حاول أن تستوعب المفاهيم العامة ولا تحاول فهم كل التفاصيل.

٦ . إذا وجدت نفسك تحرك شفتيك وأنت تقرأ (النطق) تدرب على القراءة وأنت تضع قلماً (أو غيره من الأشياء غير السامة) في فمك فإذا سقط وأنت تقرأ فهذا يعنى الاستمرار في القراءة.

لزيادة الفهم: ـ

١ . حاول أن تجعل عملية القراءة مُتسلسلة فالفهم يبنى بإضافة معلومات جديدة على المعلومات الموجودة.

٢ . راجع وأعد التفكير في نقاط مُعينة في قراءتك وأختبر نفسك لتعرف ما إذا كُنت قد استوعبت الأشياء الهامة في النص أو لا.

٣ . إذا بدا لك عدم الاتساق فيما توصلت إليه فدعك منه وأرجع مرة أخرى وعاود القراءة وحاول أن تتوصل إلى استنتاجات أخرى.

٤ . لخص ما قرأته وأعد صياغته في مُلاحظاتك بعبارات من عندك والأهم أن تقرأ بالسُرعة التي تُريحك؛ وبالرغم من إنني أقرأ بسرعة بالغة؛ إلا إنني أختار أن أقرأ الروايات ببطء شديد بحيث يُمكنني فهم تلاعب الكاتب بالكلمات؛ وبالمثل عندما تكون هُناك مادة علمية أجد صعوبة كبيرة في فهمها؛ فإنني أبطئ من القراءة في الحال.

هل عليك أن تأخذ أي نوع من مناهج القراءة السريعة وخاصة إذا كان مستوى سرعتك الحالي بطيئاً لا أرى في ذلك إهانة لك بأي شكل؛ ويُمكنني أن أنصحك بأن تستمر في التدريب على القراءة مما سيُزيد من سُرعتك بشكل طبيعي.

كيف تتذكر ما تقرأ؟

في عالم أصبحت فيه القُدرة على فهم وتذكر هذا الكم الهائل من المعلومات أمراً حيوياً لنجاح الأفراد نجد أن هُناك اهتماماً ضعيفاً يُولى لدينا الذاكرة والأنظمة التي من شأنها تحسين الذاكرة وقد تكون تنمية الذاكرة أكثر الطُرق فاعلية في زيادة كفاءتك في القراءة؛ بل وفي أي شيء آخر.

وهُناك وسائل أساسية تُساعدك على تذكر ما تقرأ وهي كالآتي: ـ

١ ـ **الفهم: ـ** فأنت لا تتذكر إلا ما تفهمه فعندما تقرأ شيئاً وتفهم مغزاه فقد بدأت عملية الحفظ.

٢ ـ **الرغبة: ـ** فأنت تتذكر ما تختار أن تتذكره فإذا أردت أن تتذكر معلومة لابد أن يكون لديك رغبة في تذكر هذه المعلومة وأن تكون لديك قناعة بأنك سوف تتذكرها.

٣ ـ **المبالغة في التعلم: ـ** حتى تتذكر حقاً ما تتعلمه عليك أن تتعلم المادة العلمية كاملة؛ أو بمعنى آخر عليك أن تبالغ في التعلم؛ وهذا يستلزم منك إعادة قراءة النص؛ والقراءة النقدية؛ وأن يكون لديك طرق محددة للمراجعة مما يدعم ما تعلمته.

٤ ـ **التنظيم:** ـ من الأصعب أن تتذكر الأفكار؛ والأعداد العشوائية مقارنة بتلك المنظمة في نمط معين؛ وعلى سبيل المثال أي الرقمين الاثنين أسهل في تذكره ٦٢٨٩ . ٥٣٨ أم ١٢٣٤ . ٦٧٨ ليكن لديك نظام يساعدك على تذكر كيفية تنظيم المعلومات وارتباطها.

٥ ـ **الربط:** ـ قم بالربط الذهني بين المعلومات الجديدة؛ والمعلومات الموجودة لديك بحيث تعطى لمعلوماتك الجديدة سياقاً مترابطاً.

٦ ـ **الاحتفاظ:** ـ الاحتفاظ هو العملية التي من خلالها يتم الاحتفاظ بآثار الخبرات الماضية في عقلنا (المستودع) وما يتم حفظه يمكن تذكره عند الحاجة وذلك يتوقف على عمليات ذهنية أخرى؛ ويتم الاحتفاظ بالمعلومات بنفس الترتيب الذي يتم تخزينها به؛ ولذلك عليك في مذاكرتك أن تبنى الفكرة على الفكرة؛ والحقيقة على الحقيقة؛ والمفهوم على المفهوم.والمفاهيم العامة يمكن أن تحفظ أكثر مما عليه الحال مع التفاصيل.أفهم الأشياء العامة؛ وسوف تفهم التفاصيل.وعندما ترى أن شيئاً ما مهم؛ فهذا يسهل عليك حفظه؛ ولذلك فأنت عندما تقنع نفسك بأن ما تذاكره شئ لابد من حفظه (وتذكره) فإن هذا يزيد من فرصك في إضافته إلى مخزون المعلومات لديك.

والحفظ هو في الأساس نتيجة لما تفهمه؛ ولا يتصل كثيراً بسرعتك في القراءة؛ أو روعة المخطط الذي تضعه للمعلومة؛ أو عدد الأقلام الفوسفورية التي تستخدمها لتضع بها علامات في كتابك؛ وقراءة النص وفهم مغزاه وتذكره من الأساسيات التي تؤدى إلى مستوى عال من الحفظ.

وفي سعيك نحو تحسين قراءتك عليك أن تدرك أن السرعة ليست

بأهمية الفهم؛ فلو أنك تستطيع قراءة نص ما أسرع من غيرك ولكنك لا تستطيع أن تعطى جملة توجز بها ما قرأت؛ فأنت الخاسر؛ ولو أنك فهمت مغزى لمؤلف ما حتى لو استغرق ذلك منك ساعة؛ أو اثنتين زيادة على بعض أصدقائك فإن وقتك سوف يأتي بثمار وافرة في الفصل؛ وبعد ذلك في الحياة.

٧ـ **التذكر:** ـ وهو عملية تكون بها قادراً على استظهار الأشياء التي قمت بحفظها. ويمكن تقوية عملية التذكر من خلال عملية التكرار؛ ويكون التذكر أقل فاعلية عقب القراءة الأولى مباشرة. مما يؤكد على أهمية الراجعة.

وتتأكد ديناميكيات القدرة على التذكر بعدة عوامل: ـ

١ ـ من الأسهل أن تتذكر الأشياء التي تهمك.

٢ ـ تخير ما تحتاج إلي أن تتذكره؛ فالمعلومات ليست كلها بنفس القدر من الأهمية ركز انتباهك على أن تكون قادراً على تذكر أهم المعلومات.

٣ ـ اسمح لنفسك بالتفاعل مع ما تقرأ؛ وأربط المعلومات الجديدة بمعلوماتك الفعلية. مما يسهل عليك عملية التذكر.

٤ ـ كرر ما تريد تذكره بصوت عال؛ أو سراً؛ أوجد أساليب صياغة جديدة للتعبير عن الأشياء التي تريد تذكرها.

٥ ـ حاول أن تتذكر المعلومات العامة بدلاً من الحقائق المنفصلة.

٦ ـ استخدام المعلومات الجديدة التي استطعت تذكرها بأسلوب هادف؛ فهذا من شأنه أن يساعدك على تذكرها المرة القادمة.

التمييز:ـ

وهو القدرة على رؤية المادة الجديدة ومعرفة هويتها؛ ومغزاها؛ والتآلف هو العامل الأساسي للتمييز؛ حيث ستشعر بأنك قابلت هذه المعلومة من قبل وسترتبطها بمعلومات؛ أو ظروف أخرى؛ ثم ستتذكر الإطار الذي يناسبها بشكل منطقي.

ولو أنك حسدت صديقاً لك من قبل على قدرته الرائعة على تذكر الحقائق والتواريخ وأرقام التليفونات وقتما أراد وكيفما شاء فلا تحزن؛ إذ إنه في الغالب ما تكون هذه المهارة نتيجة للمذاكرة والممارسة ليست شيئاً يولد به.

وهناك أنظمة ذاكرة أساسية معينة إذا أجدتها؛ فإنها ستزيد من قدرتك على التذكر بشكل كبير؛ وليس مقصود الكتاب تعليم هذه الوسائل؛ ولكن إذا كنت تشعر بحاجة إليها؛ أنصحك بأن تقرأ (حسن ذاكرتك) وهو كتاب آخر في برنامج (كيف تذاكر). كما يمكنك أن تجد عدداً من الكتب المفيدة في هذا الشأن في مكتبتك.

الفصل الخامس

حياتك من صنع أفكارك

من أسرار النفس البشرية تأثير الأفكار عليها في المشاعر والسلوك.. كثيرون منا قرأوا أو سمعوا باسم كتاب " دع القلق وابدأ الحياة " للمؤلف " ديل كارنيجي "؛ الذي اختار لأحد فصوله عنوان "حياتك من صُنع أفكارك".. فإذا راودتنا أفكار سعيدة أصبحنا سعداء؛ وإذا سيطرت علينا أفكار التعاسة غدونا أشقياء وإذا تملكتنا أفكار الخوف أو المرض فغالباً سوف نصبح مرضى أو جبناء نشعر بالذلة؛ وإذا فكرنا في الإخفاق أتانا الفشل سريعاً؛ وإذ دأبنا نتحدث عن متاعبنا ونندب حظنا؛ ونرثي لأنفسنا فسوف يهجرنا الناس ويتجنبون صحبتنا؛ فكل واحد عنده ما يكفيه من المتاعب والمشكلات؛ ثُم يقول: أعرف رجالاً ونساءً بوسعهم إقصاء القلق والمخاوف والأمراض؛ بل حولوا مجرى حياتهم تحويلاً شاملاً عن طريق " تحويل أفكارهم "..

الإيحاء الذاتي

هذا مبدأ قديم وهو "تأثير الأفكار في حياة الإنسان"؛ وهذا ما يُعرف في علم النفس بالبرمجة العصبية اللغوية؛ أو الـ " **Nlp** "؛ وتحدث الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله عن " الإيحاء الذاتي في كتابه " الفوائد "؛ وقال: .

. إنَّ صلاح الأفعال والعادات مبني على صلاح الخواطر والأفكار؛ وردُ الأفكار الخاطئة وإبعادها عن الذهن مُنذ البداية أيسر من قطعها بعد

أن تُصبح عادة مُستحكمة.. إنَّ قوة الإيمان والعقل والحكمة تعين الإنسان على اختيار أحسن تلك الخواطر والأفكار؛ وعلى دفع السيئ منها.

الأفكار الضارة والنافعة

هنا يثور سؤال مُهم: كيف نزرع الأفكار النافعة؛ ونقتلع الأفكار الضارة؟

الفكرة الضارة تُقتلع بزرع فكرة نافعة مضادة لها.فأفكار الخوف نعارضها بأفكار الشجاعة؛ وأفكار القلق بأفكار الاطمئنان؛ وأفكار التردد بأفكار الإقدام؛ وأفكار ضعف الثقة بالنفس بأفكار قوة النفس والثقة بها؛ وهكذا..

أما الأفكار النافعة فمن أفضل وسائل زراعتها بعد الدعاء المخلص وصدق اللجوء إلى الله تعالى: اختيار عبارة قصيرة معبرة تكون بصيغة المتكلم ولا يكون فيها نفي ولا استقبال.

مثال ذلك: رجل يريد الإقلاع عن التدخين؛ يكتب على ورقة صغيرة: (لقد أقلعت عن التدخين والحمد لله).ويردد هذه العبارة خمس دقائق في الصباح ومثلها في المساء؛ بتركيز وإيمان؛ ويوحي لنفسه بأنها تحققت؛ ويتخيل نفسه قد تخلص من هذه الآفة وتحسنت صحته.

أما لماذا ينبغي أن تخلوا العبارة من " النفي والاستقبال " فلأن العقل الباطن لا يمكن برمجته إلا بالتوكيدات كما وُجد بالتجربة.

تطبيقات عملية

إنسان مريض أخذ بأسباب التداوي والعلاج؛ وألحّ في الدعاء: يُنصح أن يكتب بخط كبير " وإذا مرضت فهو يشفين ". ويعلقها في غرفة نومه مثلاً؛

ويرددها كل يوم صباحاً ومساءً مع الإيمان العميق بها.

إنسان واجهته قضية حيرته ولا يدري ماذا يفعل؟! يُنصح أن يكتب بخط كبير: " وأفوض أمري إلى الله " ثم يتبع الخطوات المذكورة.

إنسان تُنازعه نفسه أن يستثمر ماله في مشاريع فيها بعض الشُبهات؛ أن يكتب قوله تعالى: (يمحق الله الربا ويُربي الصدقات) ويُردده حتى تنصرف نفسه عما فيه شُبهة إلى ما هو مُتيقن من حله.

طالب يُغريه اللعب عن المُذاكرة؛ ويُراوده الكسل وحُب الراحة يكتب مثلاً قول الشاعر: .

لا تحسب المجد تمراً أنت آكلهُ   لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

سيدة تشكو من زيادة وزنها؛ تُنصح بأن تقرأ مقالات علمية عن أضرار السمنة وعن الغذاء الصحيح؛ وضرورة مُمارسة الرياضة تكتب عبارات مثل: " أنا أكره الدهون والحلويات "؛ " لقد تخلصت من وزني الزائد "؛ " أنا أمشي كُل يوم "؛ حينما تُبرمج عليها عقلها الباطن يظهر أثرها بعد ذلك في سلوكها بإذن الله.

تلك لمحاتٌ يسيرة عن أثر "الأفكار" في حياة الإنسان في حالاته النفسية والجسمية والعاطفية والصحية والاجتماعية؛ عسى أن يجد القارئ فيها نفعاً؛ راجين أن يجد التفاعل المأمول؛ وأن نرى أفكاراً نيرة مُفيدة في هذا المجال.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم

هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.. هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المُحيطين به؛ وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مُراقب ممن حوله فتُصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مُخالفة لطبيعته؛ ويُصبح القلق حليفه الأول في كُل اجتماع؛ أو اتخاذ قرار.

والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.. و هي حُسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان؛ الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود).وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.وهذا موضوع مُهم وتشتد الحاجة إليه؛ في مثل أيامنا هذه التي تكالب فيها كل أعداء الإسلام على هذه الأمة من كُل حدب وصوب؛ حتى وهن الإيمان في القلوب وضعف اليقين في النفوس؛ ووجد عند بعض ولاة أمور المسلمين هزيمة في نفوسهم؛ وفي حقائق إيمانهم؛ وفي محاسن إسلامهم؛ وفي مآثر أمتهم؛ وفي مكامن قوتهم؛ وفي مجالات قدرتهم؛ ولعلنا لا نريد أن نستبق القول بالحديث عن أهمية الموضوع ومعرفته.

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس

هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وهي كالتالي: .

١ . إنها موجودة بكمالها أو مفقودة تماماً؛ فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبداً؛ والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف؛ المكان؛ الزمان والموضوع) فالشخص الذي يتحدث في موضوع يعلمه جيدا تكون ثقته أفضل مما لو تحدث في موضوع لا يعلم عنه إلا القليل؛ أما إذا كان مؤشر الثقة مرتفعاً بغض النظر عن مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة..) والعكس صحيح فإذا كان مؤشر الثقة منخفضاً دائماً رغم توفر مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تحقير الذات يصاحبه ضعف في الثقة بالنفس).

٢ . إنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا أتضح له الصواب في غيره؛ وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك؛ فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأي الصحابي بعدما أتضح له صوابه وكذلك في الحديبية بأخذ برأي أُم المؤمنين أُم سلمة ﵂ فيحل احرامة ويحلق رأسه وفي غزوة تبوك يأخذ برأي عمر ﵁ في ترك نحر الإبل النواضح والقيام بدلاً عنه بالاشتراك في فضل الزاد.

٣ . إنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (إما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط..).

٤ . إنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها وهذا

يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل في خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.

٥ . إنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاظم والتعالي.

وللتعرف على حجم الثقة التي نمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار؛ ثم ننتقل إلى الخطوات التي كيف تبني الثقة بالنفس؟

إنَّ الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد؛ فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم؛ ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.. اكتسبوا كل ذرة فيها.

إنَّ عدم الثقة بالنفس سلسلة مُرتبطة ببعضها البعض تبدأ بما يلي: .

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يُؤدي إلى: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف؛ وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدي إلى: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقُدراتك.. لكن هل قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية؛ والتي تُعتبر بمثابة موت بطيء لطاقاتك ودوافعك؟ وإذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن

إيلام نفسك وتدميرها.. ابدأ بالخطوة الأولى؛ وهي كما يلي: .

١ . تحديد مصدر المشكلة.

٢ . أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

٣ . هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟

٤ . هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقادا بشكل جارح أمام زملائي؟

٥ . هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟

٦ . وهل مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟

٧ . أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل..كُن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك؛ وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها؛ حاول ترتيب أفكارك؛ استخدم ورقة قلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك؛ تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

١ ـ البحث عن حل: بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة.. أبدأ في البحث عن حل.. بمُجرد تحديدك للمُشكلة تبدأ الحلول قي الظهور.. اجلس في مكان هادئ وتحاور مع نفسك؛ حاول ترتيب أفكارك.. ما

الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟.. وإذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عامل رئيسي في فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

٢ ـ **أقنع نفسك وردد بكل مشاعر الثقة:** من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.

٣ ـ **من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.**

٤ ـ **ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:** في البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك..

فالثقة بالنفس فكرة تُولدها في دماغك وتتجاوب معها؛ أي إنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتُغيرها وتُشكلها وتُسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك؛ لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط؛ إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.. اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة؛ أغفر لأهلك.. لأقاربك.. لأصدقائك؛ أغفر لكُل من أساء إليك لأنك لست مسئولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

٥ ـ ابتعد كُل البعد عن المُقارنة : أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالأخريين.. حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شئ..

٦ ـ فقط ركز على إبداعاتك وابرز ما تعرفه : وحاول تطوير هوايات الشخصية.. وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تُريده أنت لا ما يُريده الآخرون.. ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.. اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم؛ مثلاً في قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

بنك الذاكرة

يقودنا النقص الزائد في الثقة بالنفس مُباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيراً؛ إنك تودع يومياً أفكاراً جديدة في بنكك العقلي وتنمو هذه الودائع وتُكوِن ذاكرتك.. وحين تُواجه مُشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك في الواقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية؟..

ويُزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب وبالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة أي أنك عندما تواجه موقف ما.. صعباً.. فكر بالنجاح؛لا تفكر بالفشل استدعي الأفكار الإيجابية.. المواقف التي حققت فيها نجاح من قبل.. لا تقل: قد أفشل كما فشلت في الموقف الفلاني.. نعم أنا سأفشل.. بذلك تتسلل

الأفكار السلبية إلى بنكك.. وتُصبح جزء من المادة الخام لأفكارك.حين تدخل في مُنافسة مع آخر قُل: أنا كُفء لأكون الأفضل؛ ولا تقل لست مُؤهلاً؛ اجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك؛ ويُهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليُعد خططاً تُنتج النجاح؛ والتفكير بالفشل يُهيئ عقلك لوضع خطط تُنتج الفشل؛ ولذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في بنك ذاكرتك؛واحرص على أن تسحب من أفكارك إيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكانا في بنك ذاكرتك.

عوامل تُزيد ثقتك بنفسك

١ . عندما نضع أهداف وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف؛ سواء على المُستوى الشخصي؛ أو على صعيد العمل؛ ومهما كانت صغيره تلك الأهداف.

٢ . اقبل تحمل المسؤولية؛ فهي تجعلك تشعر بأهميتك؛ وتقدم ولا تخف؛ واقهر الخوف في كُل مرة يظهر فيها؛ وافعل ما تخشاه يختفي الخوف؛ وكُن إنساناً نشطاً واشغل نفسك بأشياء مُختلفة؛ واستخدم العمل لمُعالجة خوفك تكتسب ثقة أكبر.

٣ . حدِّث نفسك حديثاً إيجابياً.. في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟

٤ . تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة.. ولكن تمرن على الكلام أولاً.

٥ . حاول المُشاركة بالمُناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة

في كُل المجالات؛ وكُلما شاركت في نقاش تُضيف لثقتك؛ وكُلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية؛ ولكن لا تنس مُراعاة أساليب الحوار الهادئ والمُثمر.

٦ . اشغل نفسك بمساعدة الآخرين.

٧ . تذكر أن كُل شخص آخر هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قُدراتك رُبما أقل ولكن هو يُحسن عرض نفسه؛ وهو يثق في قُدراته أكثر منك.

٨ . اهتم بمظهرك ولا تُهمله؛ فالمظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

٩ . لا تنس.. الصلاة وقراءة القُران الكريم فإنه يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة ويُذهب الخوف من المُستقبل؛ كما يجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته؛ ثُم يتوكل على الله في كُل شيء.

برنامج لبناء ثقتك بنفسك

قبل كُل شئ عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها: .

١ . إلى أي حدّ أثق بنفسي؟

٢ . هل ثقتي بنفسي حقيقية؟ أم إنني أبدي صورة الثقة بالنفس لأخفي خوفي داخلي؟

٣ . كم مرة شعرت بأنني غير كُفء؟ قلق من أنني لا أملك القوة أو الطاقة أو القدرة أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها؟

٤ . هل سبق وأن استخدمت تلك الأعذار الباليه " افتقر إلى درجة من

التعليم أو المال أو الذكاء " لكي أخفي افتقاري للثقة؟

٥ .كيف أتصرف لو لم أكن خائفاً أن أظهر مُخفق أو أحمق في مسعى ما.. أو خاسر في نقاش ما.. هل يتضاءل قلقي؟

٦ . هل سأصبح أكثر إصراراً أو أكثر استعداداً للتعبير عن آرائي الخاصة؟

٧ . هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكل يوم جديد بترقب أعظم؟

٨ . هل ستصبح طريقتي في النظر للأشياء أكثر إيجابية؟

والآن إليك برنامج (كُن واثقاً)

١ .الإيمان الصادق هو أساس البناء وقواعده الثابتة؛ فهو الإيمان الحق بالوعد والوعيد؛ إنه إيمان إيجابي بالقدر خيره وشره يجعل النفس غير هيابة ولا خواره؛ إيمان بمعية الله عز وجل لعباده المُؤمنين بنصرهم وتأييدهم وجعل العاقبة لهم.

٢ .التعبد الكامل لله سبحانه وتعالى في صلاتك وزكاتك وصومك وفي تعاملك وكسبك وفي مالك وولدك.التعبد الذي يكون في المسجد والبيت والسوق والعمل وساحات الصراع.

٣ .العلم المستمروالمتراكم والمتنوع الذي يتم عن طريق القراة؛ والكتابة؛ والحوار.. إن العلم المستمر يبني النفس نحو مواجهة الحياة في شتى ميادينها.

٤ .العمل وفق هدف.. ماذا تريد أن تفعل؟.. ولماذا؟.. الهدف الأكبر

لكل مسلم عبادة ربه خوفا من عقابه ورجاء ثوابه. ولكن ما هي الأهداف الخاصة القريبة والبعيدة؟ ما هي أهدافك الشخصية؟ وأهدافك العائلية؟ وأهدافك الوظيفية؟ وأهدافك تجاه أمتك؟

٥. مخالطة ذوي الأنفس العالية.. والتنافس معهم والبعد عن أصحاب الهمم الدنيئة والغايات الساذجة " والمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ".

٦. فكر في النجاح دوماً وأنك شخص ناجح.. لا تنس أبداً أن في استطاعتك إنجاز أي شئ إن اعتقدت بأنك تستطيع ذلك " استبدل الشك بالتصميم ".

٧. كن أنت ذاتك.. لا تجعل من نفسك نسخة عن الآخرين، وبدلاً من البحث عن قدوة كن أنت القدوة.

٨. أعرف نفسك جيداً.. تعرف على نقاط الضعف والقوة في ذاتك.

٩. أطلق قواك الكامنة.. كن موضوعياً بخصوص نقاط قوتك ونقاط ضعفك.. وتذكر بأنك بالعمل والتصميم سوف تقلب نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

١٠. احذف الحرف " لا " من كلمة " لا أستطيع " كلما سمعت صوتا داخلك يقول عن شئ أنه صعب.. قل لنفسك أنا قادر على تحقيقه فأنا واثق بقدراتي التي وهبني إياها الله.

١١. قم بعمل تمرين هذا التمرين لمدة أربعة عشر يوماً وردد هذه الجملة

باستمرار صباحاً ومساءً وفي كل الأوقات: ـ

*ـ أنا أثق بنفسي.

*ـ أنا أثق بنفسي.

*ـ أنا أثق بنفسي أو أي جملة بنفس المعنى تشعر أنها أقوى بالنسبة لك.

١٢.بعد إتمام فترة ٢١ يوماً أعد طرح الأسئلة حول الأهداف على نفسك.. ولاحظ الفرق.

وهناك أموراً تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وهنا سوف نستعرض بعضها: ـ

١ ـ الإحباط: ـ

يشعر الكثيرون بالإحباط في مرحلة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة.عندما يحدث ذلك فالثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة.مثال على ذلك أن يقول لك صديق عزيز عليك انه سيزورك في عصر اليوم ولكنه لا يأتي ولا حتى يتصل ليعتذر وأنت تنتظر زيارته بفارغ الصبر.قد تبدأ بالإحساس بالضيق وان تفكر في نفسك "إنهم لم يعودوا يحبوني" أو "أنهم لا يرغبون برؤيتي".هناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس.

٢ ـ عدم الإحساس بالأمان: ـ

ينتج عدم الإحساس بالأمان من أمور عديدة أهمها القلق مما ستحمله الأيام القادمة وحتى عدم الإطلاع أو معرفة الإنسان بالأمور التي تهمه.مثلاًَ عندما لا تشعر بالارتياح مما يجري حولك ولا تعلم ما الذي

تستطيع فعله لكي تغير ذلك الوضع فأن هذا القلق يؤثر عليك أحياناً.هذا الشعور غير مريح وقد يكون مزعجاً أحياناً ولكن إذا عشت في قلق من الأوضاع المحيطة بك فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى كيفية نظرتك إلى نفسك أيضاً لأنك صرت محاطاً به إلى درجة يصعب عليك النظر إلى الموضوع بطريقة موضوعية.تذكر دائماً أن الله سبحانه وتعالى موجوداً معك وهو يقول في القران { وهو معكم أينما كنتم } فاطلب منه العون والقوة وسيعطيك إياها حتماً.

٣ ـ الاعتداء: ـ

الاعتداء شيء يأتي بعدة أوجه . جسدي؛ جنسي أو عاطفي.قد يراك أحدهم في موضع غيرآمن, ويستغل هذه الفرصة ليؤذيك ويعتدي عليك.عندما يعتدي عليك أحد ما هكذا فإنه ينقص من احترامك لنفسك.لا تسمح لهم بذلك.

٤ ـ الفشل: ـ

الفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه قد يشعرنا بعدم القدرة على الحصول على ما نريد وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعوراً بالتفاهة وبعدم الجدوى.

٥ ـ الانتقاد: ـ

الانتقاد هو شيء غالباً ما نسيء فهمه.فإذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من تأدية عمل ما.ففي أحيانٍ كثيرة يهدف الانتقاد الذي نحصل عليه في أن يوضح لنا كيف يمكن أن نؤدي الغرض بطريق أفضل والمنتقد

يريد أن نكون بمستوى أعلى مما نحن عليه الآن.ولكن إذا أسئنا فهم الانتقاد, أو أننا شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصيتنا وليس لفعلنا؛ فسيكون هذا سبب آخر نخبر به أنفسنا بأننا قد فشلنا.

قصة توضح أن الثقة بالنفس طريق النجاح

يذكر "الدكتور علي بن عم بادحدح" قصة لرجل ياباني مشهور أُبتعث من اليابان إلى ألمانيا؛ ليدرس علم الميكانيكا والمُحركات؛ وهو يُريد أن ينقل لبلده وان يقوِّي بلده؛ وأن يُعزز من أحوال أمته؛ قال فذهبت فدرَّسوني الكتب والنظريات؛ قال وأنا أريد أن امتلك القُدرة؛ وأن أعرف كيف أتعامل مع هذه المُحركات وأصنعها؛ قال: فظللت حيران حتى سمعت عن معرض للمُحركات الإيطالية فأخذت كُل ما معي من المال وذهبت واشتريت مُحركاً مُستعملاً وذهبت به إلى بيتي ووضعته في غُرفتي أنظر إليه على أنه أعظم شيء في الوجود؛ ثم شرعت في تفكيكه؛ وقلت إذا فككته قطعة قطعة ثُم استطعت إعادته؛ فإن ذلك يعني أني سوف امتلك المعرفة اللازمة للتعامل مع هذه المُحركات. قال: وكنت أفتح المحركات وأفككها ثم أرسم كُل قطعة رسماً دقيقاً يوماً كاملاً من أوله إلى آخره؛ لم يكن لي فيه من الطعام إلا وجبة واحدة؛ ثُم أعدت تركيبة فلما أعدته وشغلته فاشتغل فرحت فرحاً أعظم من كُل شيء في حياتي؛ ثُم يقول واصلت ذلك؛ وأخبرت رئيس بعثتي قال: قد بدأت الطريق؛ سأعطيك مُحركاً عاطلاً فأصلحه؛ قال: فأخذته ففككته ثُم وجدت فيه ثلاث قطع بالية؛ فقمت بنفسي وصنعتها ورسمتها؛ وأصلحت هذا المُحرك؛ قال: . ثُم قال لي لابد الآن أن تصنع لنا مُحركاً كاملاً من صُنع يدك؛ فتركت الدراسة وإكمال

الدكتوراه؛ وذهبت إلى مصنع للصُلب ولبست لبس العمال وبقيت تحت إمرة واحد منهم؛ أساعده وأعاونه تسع سنوات؛ حتى استطعت أن أتقن هذه الصناعة؛ ثم سمع بي "ميكادو" إمبراطور اليابان؛ فأرسل لي مالاً فقال فاشتريت عدداً كاملة لمصنع؛ ثُم انتقلت إلى اليابان فقيل لي: إن الإمبراطور يُريد أن يراك؛ فقُلت له لا ألقاه حتى أصنع المُحركات في اليابان. فقال: وبعد تسع سنوات كاملة؛ أخذت عشر مُحركات؛ وذهبت للإمبراطور وقلت له هذه مُحركات يابانية من أولها إلى آخرها..

هذه تجربة إنسانية؛ فيها قُوة وثقة بالنفس فيها مُواجهة وامتلاك وتقدم؛ ثم نعود إلى هذه الجوانب الثلاثة في أهمية الثقة بالنفس في مُحيط الإنسان.

االفصل السادس

ما هو طريق النجاح؟!

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات الأهداف لدى الطالب؛ ولكُل نجاح مُفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها؛ ولذلك أصبح النجاح علماً وهندسة؛ وسنحاول التطرق لبعض من هذه الخطوات.

مفاتيح عشرة للنجاح الدراسي

١ . الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحاً ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى..فكن طموحا وانظر إلى المعالي.. هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه: إن لي نفساً تواقة تمنت الإمارة فنالتها؛ وتمنت الخلافة فنالتها؛ وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها.

٢. العطاء يساوي الأخذ: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبراً وعملاً وجداً حصد نجاحاً وثماراً.. فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقق النجاح والطموح والهدف.. فمن جدّ وجد ومن زرع حصد..

وقل من جدَّ في أمر يُحـــــاوله   وأستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

٣ ـ غير رأيك في نفسك: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل " لا أستطيع ـ لست شاطراً.. وردّد باستمرار: أنا أستحق الأفضل؛ أنا مُبدع؛ أنا مُمتاز؛ أنا قادر علي النجاح؛ فكر بالنجاح؛ وأحب النجاح؛ والنجاح شعور؛ والناجح يبدأ رحلته بحُب النجاح والتفكير بالنجاح.. ففكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك..

٤ ـ تذكر: يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد؛ فعليك أن تُؤمن بأنك ستنجح بإذن الله من أجل أن يكتب لك فعلا ًالنجاح.

٥ ـ الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح؛ ولا يعتقدون أنه فُرصة حظ؛ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحُب واستغلال الفُرص والاعتماد على ما يُنجزونه بأيديهم.

٦ ـ الفشل مُجرد حدث.. وتجارب: لا تخش الفشل بل استغله ليكون مُعبراً لك نحو النجاح؛ ولم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح؛ فأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ مُحاولة فاشلة قبل أن يُحقق إنجازه الرائع.. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروساً تعلم من خلالها قواعد علمية؛ وتعلم منها مُحاولات لا تُؤدي إلى اختراع الكهرباء..

تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل؛ الفشل فُرص وتجارب؛ فلا تخف من الفشل ولا تترك مُحاولة فاشلة تُصيبك بالإحباط؛

وما الفشل إلا هزيمة مُؤقتة تخلق لك فُرص النجاح.

٧ . املأ نفسك بالإيمان والأمل؛ فالإيمان بالله أساس كُل نجاح؛ وهو النور الذي يُضيء لصاحبه الطريق؛ وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي؛ فالإيمان يمنحك القوة؛ وهو بداية ونُقطة الانطلاق نحو النجاح؛ وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح؛ والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح؛ فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثُم مع الجُهد يتحقق الأمل..

٨ . اكتشف مواهبك واستفد منها؛ ولكل إنسان مواهب وقُوى داخلية ينبغي العمل على اكتشافها وتنميتها؛ ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية؛ كما ويُمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى مُعطلة في حياتنا.

٩ . الدراسة مُتعة؛ وهي أيضاً طريق للنجاح: والمرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف مُتعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها؛ ومُتعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصاً لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة؛ فطالب العلم عابد لله وما أجمل مُتعة العلم مقروناُ بمُتعة العبادة.. فالدراسة وطلب العلم مُتعة تنتهي بالنجاح.. وتتحول لمُتعة دائمة حين تُكلل بالنجاح. والناجحون يثقون دائماً في قُدرتهم على النجاح: والثقة في النجاح يعني دخولك معركة النجاح مُنتصراً بنفسية عالية؛ والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته مُنهزماً..

١٠ . النجاح والتفوق = ١ % إلهام وخيال + ٩٩ % جُهد واجتهاد؛

والإلهام والخيال لا يُشكل أكثر من ١ % من النجاح؛ بينما الطريق الحقيقي للنجاح هو بذل الجُهد والاجتهاد؛ وإن ما نحصل عليه دون جُهد أو ثمن فليس ذي قيمة..

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله... لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

خطوات الاستعداد للمُذاكرة

١ . اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.

٢ . تذكر دائماً أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان.

٣ . احذف كلمة " سوف " من حياتك ولا تؤجل.

٤ . أحذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل . المادة صعبة..

٥ . ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.

٦ . ثق في أهمية العلم وتعلمه.

٧ . أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت..

٨ . نظم كراستك ترتاح مذاكرتك..

٩ . أدِ واجباتك وراجع يوماً بيوم..

١٠ . (تزود بأحسن الوقود..) تناول أفضل التغذية؛ وأكثر من الفواكه والخضراوات؛ وامتنع عن الأكلات السريع (لا تُذاكر أبداً وأنت مُرهق..).

١١ . أستخدم وقت النشاط للمُذاكرة ووقت الإرهاق للاتصالات

ولأمور أقل أهمية.

نظم وقتك

١. تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.

٢. حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.

٣. ضع جدولا يومياً . أسبوعياً لتنظيم الوقت والأولويات.

٤. تنظيم الوقت: رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = مُتعة.

٥. ردد كلمة ماذا أفعل الآن كل ربع ساعة حتى تُسيطر على وقتك.

٦. أحذر من لصوص الدراسة (الهاتف . التلفاز . الجرائد . المجلات ... وغيرها من المُلهيات).

طُرق تقوية الذاكرة

١. الفهم أولاً.. يساعد على الحفظ والتخزين..

٢. استذكر موضوعات متكاملة.

٣. الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوي الذاكرة..

٤. الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة.

٥. النوم المريح . غذاء متكامل . الرياضة البدنية . الحالة النفسية التفاؤل . الاسترخاء . التعامل مع الناس.

٦. خلق الاهتمام . الفرح . حب الاستطلاع . التمعن ـالتركيز الفكري . كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

٧. تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار من أجل حفظ متقن.

٨. صمم على تسميع ما ستحفظ (استمع لنفسك).

٩. افهم ثم احفظ.

١٠. قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.

١١. وزع الحفظ على فترات زمنية.

١٢. اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ: ١٠% تقرأ .٢٠ % تسمع .٣٠ % ترى . ٥٠ %ترى وتسمع . ٨٠ %مما تقوله .٩٠% تقول وتفعل.

١٣. ارسم صوراً تخطيطية . لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.

١٤. لا تؤجل الحفظ . أسرع إلى الحفظ(قاوم النسيان ودعم التذكر).الحماس. الراحة. التخيل والربط .التكرار .التلخيص . المذاكرة قبل النوم..

١٥. تجنب المعاصي ولا تنسى بيت الشعر الشهير للامام الشافعي:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي * * * فأرشدني إلى ترك المعاصي

هل أنت قادر على النجاح والتفوق؟

النبوغ هو مُجرد شيء وُلد بالصُدفة؛ ويقتصر فقط على أولئك المحظوظين الذين وُلدوا بعقول غير عادية؛ أمّا غيرهم من البشر؛ فهم غير

قادرين على النبوغ بسبب حظّهم السيء لعقولهم المُتواضعة؛ وعندما سُئل (تُوماس أديسون) المُخترع الشهير عن كيفية تمكنه من اختراع مئات الأشياء؛ ابتداء من المصباح الكهربائي حتى الجرامافون؛ وكان رده بسيطاً للغاية؛ فعلل ذلك بالعمل الجاد المنظّم وحُب التخيل. ولم يشأ أن يُعلل ذلك بشيء من العبقرية؛ حتى أنه كان يستاء من أن يُلقّب بكلمة عبقري. فالعبقرية أو النبوغ أو التفوق يا عزيزي الطالب تساوي ١ % إلهام + ٩٩ % جُهد واجتهاد.

هل يُمكنك أن تُصبح ذكياً؟

هل تعرف كم عدد الخلايا التي يتكون منها مخّك؛ والتي تقوم بآلاف الوظائف من أجلك؟ إنه حوالي عشرة آلاف مليون خلية؛ أي واحد وأمامه عشرة أصفار. وهل تعرف ما معنى ذلك؟ معناه أنك تحمل داخل رأسك (جهازاً) مذهلاً سخره الله تعالى من أجلك؛ ولا يبقى عليك إلا أن تستخدمه.

فالذكاء: هو أن تُجيد استخدام مخّك؛ وتحاول أن تستفيد من إمكاناته؛ ومن الخطأ أن تُعلل اختلاف قوة الذكاء بين فرد وفرد نتيجة لاختلاف (مُخ) كُلٍ منهما عن الآخر؛ فلا تُوجد أبداً منطقة في المُخ تختص بالذكاء. وكُل ما استطاع عُلماء النفس الوصول إليه لمعرفة قوة ذكاء الفرد؛ هو قياس مقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو طريقته في حل المشاكل؛ فكُلما زادت هذه المقدرة والتي تعتمد أساساً على استخدام العقل اتصف بالذكاء؛ وفي الحقيقة أن الطالب الفاشل في الدراسة لم يُخلق

أبداً فاشلاً؛ فهو يتمتع كغيره من الطلبة بالقُدرة على التعلم والنجاح. ولو حاولنا الكشف عن أسباب هذا الفشل؛ سيتضح أنه في مُعظم الأحيان أسباب نفسية ترجع إلى عهد الطفولة مثل إحساس الطفل بالإحباط أو كبت المشاعر؛ أو غيرته من أخيه؛ أو كراهيته للمدرس؛ أو وجود مُشكلة بالمنزل.. إلى آخره من هذه الأمور.

وبالتأكيد لن يستطيع أي طالب من هؤلاء الطلبة أن يحلّل نفسه؛ ويغوص في أعماق عقله الباطن للكشف عن مثل هذه الأسباب؛ ولكن لو كُنت واحداً من أولئك الطلبة؛ فتأكد أنه مهما كان سبب فشلك؛ فلا يزال لديك المقدرة على التعلّم والنجاح بشرط أن تبدأ أولاً في تغيير موقفك إلى موقف إيجابي؛ وتعرف كيف تُذاكر جيداً.. كما سأعرض لك.

كيفية مواجهتك لأي صعوبة هي أساس نجاحك في المذاكرة؛ أو في الحياة بأكملها؛ فكلاهما لا يخلو من المصاعب والمشاكل؛ فلا يبقى أمامك في النهاية سوى الاختيار؛ فأما أن تواجه مشكلتك بموقف إيجابي فتحاول التغلب عليها أو التكيّف معها حتى تصل للنجاح؛ وإما أن تلتزم بموقف سلبي؛ فَتُهْزَم في هذا الصراع.

فالطالب الناجح هو الطالب القوي في هذا الصراع والذي أصر على موقفة الإيجابي. وفي رأيي أنه من أهم وسائل القوة التي يجب أن يتزود بها أي طالب يريد النجاح التعلّم من الأخطاء وتكرار المحاولة فالخطأ شيء ضروري لنجاح عملية التعلم. وفُرصتك كطالب للتعلم من أخطائك هي فرصة ذهبية تتوفر لك؛ بلا ضرر؛ على مدار العام الدراسي؛ فلا تضيّعها؛

وتعلّم دائماً من أخطأ في دراستك؛ وحذار أن تيأس؛ فكرر المحاولة مرة وعشرات المّرات؛ وأصر دائماً على النجاح.. هل تعرف كم عدد المحاولات التي بذلها العلماء حتى يتمكنوا من غزو الفضاء؟ أو حتى عدد المحاولات التي بُذلت لصنع تلك الطائرة التي تراها تحلّق في السماء؟

بالتأكيد هي عشرات المحاولات. فليس من السهل على الإنسان أن يصل إلى كل ما يحلم به دون جهد وعرق؛ وأيضاً دون أخطاء.. ففي كل هذه المحاولات كان هناك أخطاء تعلم منها الإنسان؛ حتى استطاع أن ينجح في محاولته الأخيرة.

ساعد مُخّك على العمل بتحديد الهدف

بشكل أكثر دقة؛ يرى علماء النفس أن وجود الهدف يساعد المخ على ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ وبالتالي يعطيك نتيجة أفضل.

فلو تصورت أن مخك جهاز كومبيوتر؛ وهذا بالفعل هو أفضل تشبيه يميل إليه علماء النفس؛ فأنت حين تستخدم مخك لا تملك سوى التفكير (أو الضغط على أزرار الكومبيوتر) لتمدّه بما لديك من مُعْطيات؛ حتى تظهر لك الإجابة..

لكن كل ما يحدث في مخك؛ بين عرض المسألة وظهور الإجابة؛ يقوم به مخك وأنت غير مُدرك له؛ أو بمعنى أصح يقوم به جزء من المخ يختص بضبط و (برمجة) المعلومات.. ويبقى لك جزء آخر من مخك يُشعرك بالإدراك (هذا هو عقلك) فلو استطعت أن (تُغذّي) مخك أثناء ضبط المعلومات بهدفك المراد باستخدام عقلك المدرك أثناء ذلك تتم عملية

البرمجة على أكمل وجه مما يعطيك أفضل النتائج. هذا يوضح مدى أهمية وجود أهداف واضحة بالعقل المدرك أثناء كل مراحل الحياة؛ خاصة عند مواجهة الأمور العامة.

ويرى العلماء أنه من أفضل طرق توصيل الأهداف إلى المخ هو خلق (صور ذهنية) للشيء المراد تحقيقه.

ويمكن اختصار ما سبق بطريقة أخرى؛ وهو أنك حين تقوم بتأمل صورة في ذهنك لما تريد تحقيقه يستجيب مخك تلقائياً لهذه المعلومة فيتم ضبط معلوماته بشكل أفضل؛ مما يساعدك على إصابة الهدف.

أمثلة من الحياة: ـ

يمكن توضيح ما سبق بأمثلة حقيقية من الحياة: فلعلك لاحظت أن بعض الرياضيين يقومون أثناء التدريب بتخيّل أنفسهم وهم ناجحون (الهدف)؛ بوضع بعض الصور التي تعبر عن مهاراتهم الرياضية في غرفة التدريب؛ كصورة للرياضي وهو يحمل ثقلاً بالغ الوزن؛ أو صورة له وهو يتقدم الصفوف في مسابقة للعَدْو.. ويذكر أحد أبطال لعبة (الجولف)؛ أنه يحس أثناء المباريات بأنه قد أصاب الهدف بالفعل؛ أثناء لحظة بدء التصويب؛ وقبل أن تندفع الكرة على الأرض.. وكذلك؛ فمن المعتاد لدى بعض المهندسين المهرة أن يقوموا بتنفيذ ما يريدون بناءه؛ في صورة ذهنية؛ قبل أن يبدءوا في التخطيط على الورق.

ساعد مُخّك على العمل بتحديد الهدف

أهدافك هي من صنُعك أنت. فالجزء التالي هو مجرد اقتراح لكيفية

تكوين الأهداف؛ والتي أعتقد أنه من المناسب أن نقسمها إلى ثلاثة أنواع هي: أهداف قصيرة المدى؛ وأهداف متوسطة المدى؛ وأهداف بعيدة المدى.

١ ـ أهداف قصير المدى: ـ

هي ما تنوى تحقيقه اليوم أو غداً أو في الأسبوع أو الشهر المقبل. كأن تنتهي من مراجعة إحدى المواد؛ أو تلتزم باستيقاظ مبكراً؛ أو تحاول أن تحرز تقدماً في مادة الرياضيات.

٢ ـ أهداف متوسطة المدى: ـ

وتشمل ما تريد تحقيقه خلال عامك الدراسي بأكمله مثل أن تحاول تغيير موقفك إلى إيجابي من مادة العلوم؛ أو أن تعقد العزم على المذاكرة بانتظام للنجاح بتفوق في آخر العام.

٣ ـ أهداف بعيدة المدى: ـ

وهي أهدافك في المستقبل وما تطمح إلى تحقيقه، قد يكون من الصعب على بعض الطلبة في هذا المجال تحديد أهداف واضحة لعدم تأكدهم من ميولهم الحقيقية؛ أو قد ينصرف البعض عن التفكير في أهداف بعيدة لعدم ثقتهم في قدراتهم. لذلك حين تفكر في تحديد أهداف بعيدة لك؛ يجب أن تضع في الحسبان شيئين هامين وصحيحين: الأول؛ هو انك يمكنك بلا شك تغيير المسار إلى أهدافك المنشودة والتوجه ناحية أهداف أخرى؛ مع تغيّر ميولك في الحياة؛ لكن احرص على أن تستفيد من (رحلتك) إلى أهدافك القديمة أثناء خط سيرك الجديد إلى أهدافك

الأخرى؛ فتصل إليها بنجاح بفضل خبرتك السابقة.

أو بمعنى آخر بسيط؛ ابدأ من الآن في العمل الجاد لما تريد أن تصل إليه؛ وتأكد أن الأمور ستأتي على رغبتك وتحظى بالتوفيق؛ حتى لو تغيّرت هذه الرغبة؛ فقررت مثلاً أن تصبح طبيباً بدلاً من أن تُصبح مهندساً. لكن أحذر كثرة تغيير الأهداف أو تغيير الهدف بصورة فجائية والاتجاه إلى هدف آخر بعد رحلة طويلة من السير.

أما الشيء الثاني؛ فهو حاول ألا تقلل من قدراتك أو (نفسك) عند اختيار الأهداف مهما كانت هذه الأهداف بعيدة عنك. فتأكد أن طموحك القوي في الوصول إلى ما تريده سيجعلك بالتدريج الشخص المناسب لتحمّل مسئولية الهدف المراد. فمثلاً لو كنت تشعر بأنك لست ذلك الشخص الذي يمكن أن يكون مهندساً ناجحاً؛ فطموحك القوي سيساعدك على إعادة تشكيلك حتى تصبح في النهاية مناسباً لتولّي ذلك المنصب في المستقبل.

الفصل السابع

كيف تُزيد ثقتك في نفسك؟!

بالطبع جميعنا يحتاج الثقة بالنفس.. بغض النظر عن المُستوى التعليمي أو مُستوى الدخل أو المهنة أو السن؛ نحن نحتاج إلى المهارات التي تمنحنا الثقة بالنفس والقُدرة على التخفيف من قلق الآخرين عند التعرض لمواقف حرجة؛ فكُلنا نذكر تلك التوجيهات التي كُنا نتلقاها في طفولتنا؛ مثل: ـ

ـ "لا تتكلم مع الغُرباء" و"السلامة خير من الندامة"؛ والتي قد تُشكل عندنا في فترة لاحقة حواجز من شأنها أن تحدّ من مهاراتنا الاجتماعية في التواصل مع الآخرين.

إنَّ الانتقال إلى دور قيادي على مُستوى العلاقات الاجتماعية؛ من تعريف الآخرين بالنفس؛ وتعريف الآخرين ببعضهم؛ والمُبادرة في فتح الحوار في جلسة ما (ببساطة "كسر جمود الجو العام ")؛ قد يحمل معه جانباً من المُجازفة؛ بالرغم أن الالتقاء بأناس جُدد يُسبب لمُعظمنا شعوراً بالحرج؛ إلا أنه باستطاعتنا تجاوز ذلك بسهولة من خلال تطوير المهارات التالية: ـ

١ ـ التعريف بالنفس: ـ

أول خطوة في الوصول للثقة بالنفس تكمن في قُدرتك على تقديم أو تعريف الآخرين بنفسك عند لقائك بهم للمرة الأولى؛ والمسألة غاية في

البساطة.. امش باتجاه أحدهم مُبتسماً وانظر إليه؛ ثُم قُل: "مرحباً؛ أنا (فُلان)".

ومن يتبع ذلك سواء في مناسبات رسمية أو غير رسمية؛ وبغض النظر أكان شاباً أم كبيراً في السن؛ سيكون قادراً على تشكيل صداقات بشكل سريع؛ فمد يدك واظهر مودتك.. وبالطبع هذا لا يعني مُطلقاً أنه يُمكنك تجاوز حدود اللياقة وإبداء الكثير من الحميمية؛ فمن شأن هذا أن يُثير اللغط والشائعات في لمح البصر؛ ومن الضروري أيضاً أن تكون واثقاً من رغبتك في لقاء الطرف الآخر.

٢ ـ التعريف بالآخرين: ـ

بعدما تنتهي من التعريف بنفسك؛ سيكون عليك تقديم صديقك الجديد إلى الآخرين.. وهُنا؛ لابد من مُراعاة القواعد الآتية: ـ

١ ـ عند التعريف بشخصين يجب الانتباه إلى ذكر اسم الشخص الأهم أولاً؛ أي ذكر اسم الشخص الذي يفترض أن يلقى الاهتمام الأكبر من المجموعة.

٢ ـ يتم تقديم الشخص الأصغر سناً إلى الأشخاص الأكبر منه سناً.

٣ ـ يتم تقديم الرجال إلى النساء.

٤ ـ يتم تقديم المُوظفين إلى المُديرين.

٣ ـ مهارات المُحادثة: ـ

بعد الانتهاء من التعارف ننتقل إلى كيفية البدء في حوارات مع الآخرين؛ فبعد بضعة تعليقات مُختصرة يحين وقت الحوار الحقيقي.. لكن كيف؟

يُحب الناس ـ عادةً ـ التحدث عن أنفسهم؛ وكُل ما تحتاجه هو طرح بعض الأسئلة على الآخرين في الوقت المُناسب كي تجرهم إلى ذلك؛ لكن هُنا يجب الحرص على أن تكون الأسئلة المطروحة تتناسب مع طبيعة اللقاء؛ والابتعاد عن طرح قضايا حساسة (مثل السياسة؛ الدين؛ الصحة؛ المال.. الخ).

إنَّ إطلاعك على آخر التطورات في مُختلف الميادين (من خلال الجرائد والصحف والنشرات الاختصاصية) له أن يمدك بموضوعات جيدة لحوارات متنوعة؛ كما يحتاج الأمر إلى بعض الجُرأة؛ لكن القارئ الجيد والمُطلع بإمكانه محاورة أي شخص في أية مناسبة.

والآن؛ بعد أن تمكنّا من فتح الحوار؛ من المُهم معرفة كيف نُنهيه.. كُل ما عليك فعله هو أن تقول: عُذراً؛ سُررت جداً بلقائك..

٤ ـ الانتقال من حالة (الضيف) إلى حالة (المُضيف): ـ

إذا كُنت مدعواً إلى حفلة استقبال أو اجتماع عمل؛ تكون أنت الضيف؛ لكن أن تتمكن من القيام بدور المُضيف فهذا شيء رائع حقاً ويكون المُضيف (سواء كان شخصاً أو أكثر) مُتفائلاً وحماسياً؛ بحيث يقوم بتعريف الآخرين بنفسه؛ ويُعرِّف الآخرين ببعضهم؛ ويستخدم مهارات الحديث؛ ويُدير اللقاء بشكل جيد.. إضافة إلى ذلك؛ فإنه يعكس ثقته بنفسه وطبيعته القيادية من خلال مهاراته الاجتماعية.

ورغم أنها قد لا تكون من طبيعته؛ لكن باستطاعته أن يجعل سلوكه الرفيع ودماثته يبدوان حقيقيين عندما يُفضِّل الآخرين على نفسه؛ أما "الضيف" فيكون مُتردداً في الاختلاط مع الآخرين؛ ينتظر جانباً كي يُقدمه

المُضيف إلى باقي الضيوف؛ فإنه ينتظر المُبادرة من الآخرين؛ ويفتقر بشكل عام إلى الجُرأة والمُبادرة؛ ويُمكن أن يُفسر الآخرون تصرفه هذا على أنه تكبُّر أو إنطوائية.

التصرف "كمضيف" يتطلب منا الخروج من دائرة راحتنا الخاصة؛ ومُحاولة تقديم الراحة للآخرين بعيداً عن الأنانية بحيث ينظر الجميع إلى أولئك "المُضيفين" على أنهم قياديين وواثقين بأنفسهم؛ ويتمنون ضمناً أن تكون لديهم القُدرة مثلهم على نشر السرور والراحة في تلك المُلتقيات؛ وبإتباع تلك الخطوات الأربع يُمكّننا "كسر جمود" مثل هذه المُلتقيات؛ أكان هدفها العمل أو الترفيه.

إن القدرة على التواصل مع الآخرين ببعض المرح والانطلاق هو مظهر من مظاهر السلوك الجيد الذي يتمثل في تحقيق الراحة للآخرين بتفضيلهم على أنفسنا؛ وربُما يتطلب التحول من سلوك "الضيف" إلى سلوك "المضيف" أو المُبادرة بتعريف الآخرين بأنفسنا جُهداً خاصاً؛ إلا أننا بالتمرين؛ سُرعان ما سنمتلك الثقة بأنفسنا التي كُنا نحاول تصنّعها أمام للآخرين.

خطوات تطوير الذات

الخطوة الأولى: ما درجة تقييمك لذاتك؟

يقصد بتقييم الذات الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك؟ هل هي نظرة نقص؛ أم كمال أم ثقة أم ضعف؟ ولا شك أن الذي يقلل ثقته بنفسه يكون تقييمه لنفسه ضعيفاً وعندما تكون ثقتك كبيرة سوف تكون قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات لذا نجد الذي يقيم ذاته بدرجة عالية

يتمتع بإحساس داخلي بالراحة والأمن النفسي.

الخطوة الثانية: العلاقة بين العافية والنجاح: ـ

إنَّ المُتعافي يتولد لديه إحساس بالحيوية والنشاط والثقة بالنفس؛ كذلك يشعر أنه يتكيف ويتأقلم مع البيئة حوله؛ هذه العافية والتي تعتمد على الغذاء المناسب والصحة العقلية والتمرين البدني تبعث على الجد والنجاح والإنجاز؛ أما العكس عند تفقد العافية فيشعر بالتعب والإعياء وهبوط الهمة واستشرار الإحباط لن يستطيع أحد أن يستفيد من اللياقة البدنية حتى يجعلها ضمن برنامجه اليومي؛ أما من حيث الغذاء؛ فليس كُل ما هو مُعد للأكل يُعتبر غذاءً.

الخطوة الثالثة: هل تتوفر لديك مهارات الاتصال بالآخرين: ـ

الاتصال الفعَّال هو فن يجعلك تُوصل كل ما تريد وتصل إلى كل ما تريد؛ وكلما كان الاتصال قوياً أثر ذلك على وصول المعلومة بشكل فعَّال.إنَّ إتقان فن الاتصال كفيل بأن ينقلك من صفوف الناجحين والمبدعين؛ بل إنه عصب العلاقات البشرية الذي يجعل حياتك واضحة وممتعة.

الخطوة الرابعة: ما مدى نجاحك في استخدام مهارات الاتصال الإنساني: ـ

أ ـ كيف تبقى إيجابياً في بيئة سلبية: ـ

تتفاوت بيئات العمل المتنوعة من حيث زيادة الجوانب الإيجابية أو الجوانب السلبية؛ والتي تُعطي وصفاً للبيئة إيجاباً أو سلباً حسب نوعية

المُشكلة وأطرافها؛ المُهم أين موقعك سواء في البيئة الإيجابية أو السلبية؛ وما هو دورك؟ فقد يفرض علينا العمل في بيئات سلبية؛ ولكن يجب الحذر أن نصطبغ بصبغتها؛ لذا عليك بما يلي: .

١ . تقبل العمل مع أشخاص سلبيين دون أن تتأثر بهم.

٢ . احتفظ بعلاقات طيبة مع رئيسك ومرؤوسيك وزملائك في العمل.

٣ . صحح أي خلل يحدث في علاقاتك بأقرب فرصة وأسرع طريق.

عندما تتقن ما ذكر سابقاً سوف تُحقق ما تُريد؛ ومنها ما يلي: .

١ . زيادة إنتاجيتك بالإضافة لرغبة الآخرين للتعاون معك في إنجازاتك.

٢ . تُصبح صورتك في مكان عملك أكثر إيجابية.

٣ . تقليل صراعاتك الشخصية في العمل يجعلك مُوظفاً يستحق التقدير.

ب ـ إصلاح العلاقات الإنسانية : ـ

نتفق وإياك إلى أنه لا تكاد تُوجد بيئة عمل تخلو من خلافات تختلف درجة اتساعها مما يشعر بعدم ارتياح في العمل ويقل الاتصال؛ لذا لابد من العمل على تسوية هذه العلاقات الإنسانية؛ مع الحرص على اختيار الوقت المُناسب؛ والمكان المُناسب؛ والحالة النفسية لأصحاب الخلاف وسط جو هادئ ومفتوح مما يُضيف من الخلافات التي غالباً ما تنشأ من سوء الفهم.

الخطوة الخامسة: هل تنظر إلى الأمور بجدية مُفرطة؟

أ ـ تطوير الحس الفكاهي : ـ

تعتبر الفكاهة من أشكال الاتصال الإنساني؛ إذ هي تعبر عن سرور

الإنسان وسعادته؛ لذا يتمتع البعض بهذا الحس الفكاهي؛ فهم ينجحون في التأثير على الآخرين بأسلوبهم المرح لإيصال رسائلهم المناسبة حسب الموقف.

ب ـ جو المرح في مكان العمل: ـ

لا شك أن تولي أي وظيفة يحتاج إلى المُثابرة والجدية في العمل والتي تُعد عصب الإنجاز؛ بيد أن الأمر يحتاج إلى الترويح بين الحين والآخر وإدخال الفُكاهة على نفوس المُوظفين فيما يتناسب مع المقال والمقام؛ وإليك بعض الفوائد للمرح أثناء العمل: .

١ . إذا كانت الفكاهة في وقتها المناسب تزيد من إنتاجية العمل.

٢ . تعتبر الفكاهة حافزاً لفريق للعمل.

٣ . تخلق الفكاهة علاقات حميمة بين العاملين.

٤ . تعتبر الفكاهة ضرورة لبناء المهام بنجاح.

٥ . فن الفكاهة لا يتقنه إلا الناجحون في علومهم وعلاقاتهم.

الخطوة السادسة: هل يحتاج موقفك إلى تجديد؟

يظل الواحد أياً كان موقعه يحتاج إلى تعديل أو تجديد مواقفه؛ واستعادة النظر إلى الأمور من حوله وتقييمها وتقويم المعوج؛ واستمرار الحسن منها.

ويبدو أن أفضل فترات النظر هي الإجازات من أجل التصدي لما يلي: .

١ ـ الصدمات الخارجية: ما مدى مقوماتك للصدمات الخارجية مثل الإحباطات الشخصية؛ والمشاكل العائلية والصحية وغيرها.

٢ ـ مشاكل النظرة إلى الذات: قد يوجه الواحد منا نقداً غير مباشر لنفسه سواء في زيادة الوزن أو عدم المظهر الجيد؛ فيولد صورة سلبية عن الذات؛ وتحرمه من التفكير في نفسه بطريقة إيجابية.

٣ ـ المناخ العام السلبي: قد يكون للشخص صورة ذاتية إيجابية؛ وتحيط به بيئة هادئة ولكنه قد يتحول إلى اتخاذ المواقف السلبية؛ وذلك لتأثير المجتمع عليه خصوصاً من وسائل الإعلام المتنوعة.لذلك يحتاج الواحد منا كثيراً إلى تعديل أو تجديد موقفه بشكل مستمر.

ماذا نعني بالموقف الإيجابي؟

هي الطريقة التي تنقل من خلالها مزاجك للآخرين؛ فعندما تكون مُتفائلاً وحيوياً وناجحاً ومُؤثراً سيكون موقفك إيجابياً؛ وتلقى قبولاً لدى الآخرين؛ والعكس عندما تكون مُتشائماً وتتوقع الأسوأ سيكون موقفك سلبياً وستجد إعراض الآخرين عنك.

إنَّ البقاء إيجابياً طيلة الوقت قد يكون أمراً مثالياً؛ إذ إن اتخاذ المواقف الإيجابية ليس عملاً تمثيلياً بل هو سلوك أصيل؛ وقد تواجه تحديات دوافعها سلبية خارجِ إطارك العقلي وتحيط بك؛ عند ذلك سوف ينعكس هذا الأمر على تصرفاتك؛ فعندما تسير الأمور على ما يرام سوف يفرض الموقف الإيجابي نفسه؛ والذي يقل عندما تزداد الأمور سوءاً.

الخطوة السابعة: هل تملك ثقة كافية في نفسك؟

جميل أن يستمر الواحد منا على ثقة بنفسه؛ ولكن هذا الأمر لا يحدث على الإطلاق؛ بحيث تختلف ثقتنا بأنفسنا حسب الأنماط السلوكية الآتية: ـ

١ـ سلوك انهزامي: ـ

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه ضحية للآخرين؛ وشعوره بالنقص تجاه الآخرين؛ إذ إن رغبات الآخرين؛ وحاجاتهم أكثر أهمية من صاحب السلوك.

٢ـ سلوك عدواني: ـ

صاحب هذا الأسلوب دائماً يرى أنه على حق سواء كان مخطئاً أم مصيباً؛ فرغباته مقدمة على رغبات الآخرين؛ وربما حرم الآخرين من حقوقهم؛ لذا هو يجعل نفسه عرضة لانتقام الآخرين.

٣ـ سلوك الثقة والاعتزاز بالنفس: ـ

يتسم صاحب هذا الأسلوب بأنه نشط وصادق ويحترم نفسه والآخرين؛ فهو يرى أن حاجاته مساوية لحاجات الآخرين؛ ويصمم تحقيق نتائج طيبة له وللآخرين؛ إن هذا النمط هو نمط الثقة بالنفس والاعتزاز بها؛ لذا هو مؤثر فاعل في محيطه بل ويجعل الآخرين يتعاونون معه بطوعية.

الخطوة الثامنة: هل أنت في حاجة إلى تطوير مهارات العمل لديك؟

على الأشخاص الذين يودون النجاح في أعمالهم أن يكونوا على درجة عالية من المتابعة والجديد في مجالهم؛ إذ إن بقاءك على خبرات قديمة لن يكون سلاحاً فعالاً ضد المستجدات والمتغيرات؛ إذ لا بد من تطوير مهارات العمل بشكل متواصل متجدد أو سوف تتبدد.

الخطوة التاسعة: هل أنت راضٍ عن نوعية العمل الذي تقوم به؟

بدأ الجميع يدرك معنى التفوق والجودة؛ لذا أخذ الجميع منظمات

وأفراد يسعون إلى التميز في أعمالهم ومنتجاتهم.

الخطوة العاشرة: هل تهتم بتنظيم مهنتك وأسلوب حياتك؟

إدارة الذات هي المُفتاح، ونعني بإدارة الذات: الاستفادة القصوى من مواهبنا عن طريق وضع أهداف على المدى القصير والبعيد؛ والعمل على تحقيقها؛ ولن تستطيع إدارة غيرك ما لم تدر ذاتك.

الخطوة الحادية عشر: هل وصلت إلى قُدراتك الإبداعية؟

لا يكاد يخلو أحد من قدرات إبداعية، ولا يعتبر الإبداع حكراً على أصحاب المواهب والقدرات؛ فلكل واحد منا قدراته الإبداعية الخاصة حسب مستوى التفكير والإدراك؛ فلا تجد عملك روتينياً ولكن هذا لا يمنع من الإبداع لو نظرت إلى عملك من جهة أخرى.

الخطوة الثانية عشرة: هل يمكنك التخلي عن أسلوب المماطلة؟

مرض التأجيل يسري في دماء الكثيرين رغم حسن نواياهم وربما تكون مهمة لا تحتمل التأجيل؛ لذا يشعر هؤلاء بالقلق والإحباط.. بعد أن قمت بتقييم ذاتك عبر اثنتا عشرة خطوة لتطوير ذاتك؛ سيتكون لديك ملف شخصي مملوء بالمقاييس والتقاييم المرفقة في آخر كل خطوة تحدد من خلالها تقييم ذاتك بنفسك ويدك.

كم ساعة أذاكر يومياً؟

هذا السؤال كثيراً ما يتردد في مجتمع الطلبة؛ فالبعض قد يدعي أنه لا يذاكر يومياً سوى واحدة أو أحياناً لا يذاكر نهائياً في معظم الأيام؛ فهو

يريد أن يبرهن بذلك لأصدقائه أنه يتمتع بالذكاء والنبوغ عنهم فهو ينجح كل عام بالرغم من مذاكرته الضئيلة.

كذلك؛ قد تسمع بعض الطلبة يقول: إن فلاناً كان السبب وراء تفوقه أنه يذاكر يومياً لمدة خمس ساعات مثلاً.

وفي رأيي أنه ليس من المهم أن تقول: إني أذاكر يومياً لمدة كذا... ولكن من الأهم أن تحرص يومياً على مذاكرة كل واجباتك بحيث لا تؤجل أبداً أي عمل إلى اليوم التالي؛ وإذا توفر لك مزيد من الطاقة والنشاط؛ فمن الأفضل أن تقوم إلى جانب ذلك بقراءة سريعة لبعض الدروس التي سوف تتلقاها في اليوم التالي.

من ناحية أخرى؛ حاول أن تستفيد من وقت المذاكرة اليومي إلى أقصى درجة؛ فقد يذاكر طالب يومياً لمدة ست ساعات؛ ويذاكر طالب آخر يومياً لمدة ساعة واحدة؛ وبالرغم من ذلك يكون مقدار ما حصله الطالب الذي ذاكر لمدة ساعة واحدة أكثر مما حصله الطالب الآخر في ست ساعات. ولا يرجع السبب في ذلك غالباً إلى ذكاء الطالب الذي ذاكر لمدة ساعة واحدة؛ كما قد يدّعي البعض؛ لكنه ناتج في الحقيقة عن تركيز الطالب في المذاكرة وتفرغه التام لما يقرؤه خلال هذه المدة القصيرة. فالمهم مرة أخرى هو مقدار ما تجنبه من ثمار مذاكرتك والذي يتوقف على مقدار تركيزك في المذاكرة وتفرغ ذهنك الكامل لها؛ بصرف النظر عن طول مدة المذاكرة اليومية.

تلخيص سريع: -

يُمكن تلخيص جميع الاقتراحات السابقة لعمل جدول جيد للمذاكرة

على النحو التالي: .

١ . خصص وقتاً أطول لمذاكرة المواد الصعبة؛ ومن الأفضل أن تذاكرها قبل باقي المواد.

٢ . ابدأ فترة المذاكرة بأداء الواجب المنزلي؛ حتى تنتهي من أمره.

٣ . من الأفضل أن تخصص وقتاً قصيراً لمراجعة ما حصلته بصفة عامة في نهاية فترة المذاكرة.

٤ . تذكر أن المذاكرة لفترات متقطعة أفضل للاستيعاب الجيد من المذاكرة لفترات متصلة.

٥ . حتى تكسب جدولك شيئاً من المرونة؛ اترك بعض الأوقات دون نشاط محدد؛ أو احرص على وجود بعض الوقت الزائد للطوارئ.

٦ . لا تكثف جدولك بالمذاكرة؛ فاحرص أيضاً على وجود أوقات للترفيه.

٧ . المهم هو المذاكرة بتركيز وليس المهم طول فترة المذاكرة.

ماذا تفعل بين فترات المذاكرة؟

حاول في ذلك الوقت أن تشد انتباهك إلى شيء آخر بعيد تماماً عن المذاكرة. فاشغل نفسك بأي شيء مختلف؛ ولك الحرية في اختيار هذا الشيء. ولكن نصيحتي لك أن تتجنب الانشغال بأي شيء قد يؤثر على ذهنك تأثيراً قوياً؛ كمشاهدة فيلم سينمائي من أفلام الرعب مثلاً؛ أو قراءة كتاب مؤثر يهز المشاعر. فمن الصعب أن تخرج بسرعة من هذا الجو

النفسي المؤثر لتعود لاستكمال المذاكرة.

أُفضَّل لك؛ خلال هذا الوقت؛ أن تقوم بجولة قصيرة حول المنزل أو تطّلُ من الشرفة؛ على حسب اتساع الوقت؛ واشغل نفسك أثناء ذلك بملاحظة الأشياء من حولك؛ خاصة الأشياء البعيدة عن مرمى البصر كالمنازل البعيدة؛ أو النجوم في السماء؛ أو الأفق في البحر. فتعتبر هذه الجولة (التأملية) القصيرة؛ هي أفضل شيء لانشغالك بجو آخر بعيد عن جو المذاكرة؛ حتى تستطيع أن تعود لاستكمال ما كنت فيه بنفس راضية وحماس متجدد.

المهارة في القراءة

أثبتت التجارب الحديثة في الولايات المتحدة أنه من الممكن لأي طالب أن يحسَّن من قدرته على القراءة في وقت قصير وبنسبة قد تزيد عن ٥٠%؛ لو حاول الالتزام ببعض القواعد أثناء قراءة أي موضوع.

والمقصود بالقدرة على القراءة؛ هو القدرة على الإدراك؛ والفهم والنجاح في الوصول إلى ما يريد أن يقوله الكاتب في أسرع وقت ممكن دون مشقّة؛ ودون الإحساس بالملل لعدم القدرة على الإلمام بجوانب الموضوع. فكثير من الطلبة قد يعانون من نقص هذه القدرة أثناء القراءة؛ خاصة عند قراءة المواضيع التي لا يشعرون بالانجذاب لقراءتها؛ مما يجعل أمر الانتهاء من قراءتها مهمة شاقة تستغرق وقتاً طويلاً يملؤه بالملل والشكوى والسرحان وتشتت الأفكار. وتظهر هذه المشكلة بوضوح في الأسابيع القليلة قبل بدء فترة الامتحانات؛ حيث يستهوي الطالب في هذه

الفترة أشياء أخرى جذابة للترفيه عن نفسه؛ مما يتسبب في نقص هذه القدرة؛ لانشغال ذهنه بما يصبو إليه.

فإذا كنت واحداً من هؤلاء الذين تنقصهم هذه القدرة؛ فقبل كل شيء لا داعي للانزعاج؛ فهذه المشكلة هي مشكلة منتشرة إلى حد كبير بين الطلبة؛ ولكن حاول من الآن أن تزيد من مقدرتك على القراءة الجيدة باتباع الوسائل التالية.

كيف تكون قارئاً ماهراً؟

هناك وسائل عديدة لتنمية القدرة على القراءة بشكل جيد؛ قام بإعدادها المختصون في مجال التعليم؛ ورغم اختلاف هذه الوسائل من حيث التكوين والمسميات؛ ولكنها تهدف في النهاية إلى أسس متشابهة يجب أن تتبعها أثناء القراءة؛ خاصة عند قراءة المواضيع الطويلة والتي لا يستهويك قراءتها؛ فعند القراءة؛ احرص دائماً على إتباع الخطوات التالية: ـ

١ ـ **الإلمام السريع بجوانب الموضوع: ـ** فقبل أن تشرع في القراءة بتمعّن قم أولاً بتصفح الموضوع بأكمله وبسرعة؛ فاقرأ العناوين الرئيسية والعناوين الجانبية؛ واستطلع مقدمة كل جزء بسرعة؛ وانظر إلى الصور المرافقة؛ إن وُجد؛ واقرأ التعليق على كل صورة.

٢ ـ **حدد الغرض من القراءة: ـ** فدائماً اجعل لقراءتك هدفاً؛ بمعنى اسأل نفسك دائماً وأنت تقرأ عن الفكرة الرئيسية التي يريد أن يعبر عنها الكاتب في كل جزء من الأجزاء. من أبسط الوسائل التي تساعدك في هذا أن تحّول دائماً عنوان أي جزء تقرؤه إلى سؤال وتحاول الإجابة عليه أثناء

القراءة. فمثلاً؛ في هذا الجزء من الكاتب أتحدث إليك عن تحسين القدرة على القراءة بشكل جيد؛ فحتى تحفّز نفسك على قراءة هذا الجزء وإدراك ما أريد أن أقوله؛ يمكنك تحويل هذا العنوان إلى سؤال؛ وهو: كيف يمكن أن يزيد الفرد من قدرته على القراءة؟؛ ثُم تحاول تدريجياً أثناء القراءة أن تصل إلى إجابة عن هذا السؤال.

٣ ـ **القراءة بتـمعن:** ـ والآن بعد أن أخذت فكرة عامة عن الموضوع (الخطوة الأولى)؛ وحددت هدفك من القراءة (الخطوة الثانية)؛ اقرأ الآن الموضوع بالتفصيل؛ وحاول الإجابة عن السؤال العالق بذهنك؛ والوصول إلى الهدف.

ومن الأفضل؛ أن تحاول أن تدفع نفسك من البداية إلى أن تقرأ بسرعة قليلاً؛ فهذا أفضل من القراءة البطيئة المتمهلة. كذلك؛ احرص دائماً على أن تمسك بقلم أثناء القراءة وتضع خطوطاً تحت الأفكار الرئيسية؛ فهذه الطريقة تساعدك إلى حد كبير أثناء المراجعة للإلمام مرة أخرى بجوانب الموضوع.

٤ ـ **احسب ما استطعت أن تحصله:** ـ يبقى خطوة أخيرة يجب أن تقوم بها قبل أن تغلق الكاتب بعد الانتهاء من القراءة؛ وهي أن تسأل نفسك عن مقدار ما استطعت أن تستخلصه من معلومات أثناء القراءة؛ وهل هذه المعلومات كافية للرد على السؤال أو الأسئلة التي حددتها في ذهنك أثناء القراءة؟ بهذه الخطوة الأخيرة؛ تستطيع تقييم قدرتك على القراءة الجيدة؛ فإذا لم تشعر أنك قد استخلصت قدراً كافياً من المعلومات في جزء

من الأجزاء؛ فأقترح عليك إعادة الإلمام به؛ من خلال الخطوة الأولى؛ وتحاول أن تراجع مرة أخرى عن طريق الترديد أو الكتابة؛ ما استطعت أن تستخلصه بعد الإلمام بذلك الجزء مرة أخرى؛ حتى يرسخ بذهنك.

كيف تقرأ؟

هناك شيئان هامان حاول أن تحرص عليهما أثناء القراءة؛ هما: .

١ ـ **بالنسبة للسرعة في القراءة: .** فالقارئ الجيد هو السريع والدقيق في قراءته؛ على عكس الاعتقاد الشائع بأن القراءة البطيئة المتهملة هي أفضل من القراءة السريعة. فالقراءة البطيئة غالباً ما تساعد على السرحان وانشغال الفكر بأمور أخرى خارج الموضوع الذي تقرؤه. فكأن انتقالك بشيء من السرعة من جملة إلى أخرى أثناء القراءة؛ يسد الطريق أمام هذه الأفكار ويساعدك على التركيز وبالتالي على الفهم والاستيعاب.

٢ ـ **بالنسبة لطريقة القراءة: ـ** من الخطأ؛ أن تقرا النص كلمة كلمة أو حتى جملة جملة ثُم تتوقف لفهم المعنى. فالصحيح أثناء القراءة هو أن تنتقل من جملة إلى أخرى؛ ولا تحاول التوقف لفهم المعنى قبل أن تنتهي من المقطع بأكمله؛ أو من الفكرة الواحدة التي تتضمنها مجموعة الكلمات. أي حاول أن تركز أثناء القراءة على التقاط الأفكار؛ ولا تركز على الكلمات.

الحاجة إلى التمرين: ـ

تأكد أنك تدريجياً ستصبح قارئاً ماهراً؛ لو حاولت أن تتمرن على القراءة بهذه الطريقة عدة مرات. فمع الوقت ستصبح طريقة قراءتك الجيدة

عادة لديك؛ دون التفكير في أي قواعد أو أصول يجب عليك الالتزام بها.

تخلص من هذه العادات السيئة أثناء القراءة: ـ

١ ـ أن تمر بإصبعك أو بقلمك على الكلمات أثناء القراءة.

٢ ـ أن تحرك شفتيك بصوت مسموع أو غير مسموع.

٣ ـ أن تحرّك رأسك من جانب إلى آخر وأنت تقرأ؛ فاكتف فقط بحركة عينيك مع الكلمات.

٤ ـ أن تعود إلى قراءة معظم العبارات مرة أخرى بعد الانتهاء من قراءتها.

فالدافع إلى هذا السلوك غالباً ليس صعوبة فهم هذه العبارات ولكنه ناتج من عدم الثقة بالنفس وعدم التركيز أثناء القراءة.

٥ ـ أن تركز النظر على كل كلمة أثناء القراءة؛ فالصحيح؛ كما سبق؛ أن تحاول قراءة الأفكار وليس الاهتمام بكلمات الموضوع.

المهارة في الكتابة

كثير من الطلبة يشكون من عدم قدرتهم على الكتابة الجيدة؛ أو ترجمة ما يريدون قوله إلى كلمات على الورق، فإذا كنت من أولئك الطلبة؛ فلا تنزعج؛ فكثير غيرك قد تنقصهم هذه المهارة؛ كذلك فليس كل إنسان متعلّم قادراً على الكتابة الجيدة؛ ولكن حاول أن تدرك معنى (عملية) الكتابة؛ وما يجب أن تلتزم به حتى تنتهي مما تكتبه.

فالكتابة ليست حركة ميكانيكية تقوم فيها بوضع كلمة بجانب كلمة؛ لكنها عملية يشارك فيها العقل مع القلم لنقل الأفكار من الذهن إلى الورق.

كيف تكون كاتباً ماهراً؟

يجب أن تشمل عملية الكتابة دائماً ثلاثة عناصر هي: التفكير؛ والكتابة؛ والمراجعة؛ فحتى تُنمي مهارتك على الكتابة بأسلوب جيد يتفق مع ما يدور بذهنك؛ احرص على الالتزام بهذه العناصر أثناء عملية الكتابة على النحو التالي: .

١ ـ **التفكير:** ويعني التحضير للكتابة عن طريق استجماع الأفكار المراد كتابتها؛ سواء مما قرأته؛ أو من خلال شرح المدرس؛ أو من خلال تفكيرك الخاص.

٢ ـ **الكتابة:** أي نقل هذه الأفكار إلى الورق؛ ومن الأفضل أن تستعين بمسودة؛ في بادئ الأمر؛ إذا وجدت صعوبة في إنجاز هذه الخطوة.

٣ ـ **المراجعة:** . وتعني؛ الإضافة أو التغيير أو التصحيح أو البتر؛ حتى تصل في النهاية إلى نص جيد يرضيك ويرضي القارئ.

وأخيراً؛ قم بنقل ما كتبته في المسودة إلى ورقة أخرى.

الحاجة إلى التمرين: ـ

تأكد أنك لو حاولت الالتزام بهذه القواعد في كل مرة تكتب فيها؛ مع ممارسة الكتابة بقدر كبير؛ ستصبح مع الوقت كاتباً ماهراً. وستفيدك هذه الميزة ـ بلا شك ـ في تفوقك في الدراسة؛ فالطالب المتفوق هو دائماً كاتب ماهر؛ يعرف كيف يجيب عن الأسئلة... كل سؤال بكتابة متقنة تنقل بنجاح كل ما يدور في ذهنه إلى ورقة الإجابة في تناسق وبأسلوب

جيد مما يرضي رغبة الممتحن.

كيف تجيد كتابة (موضوع إنشاء)؟

من أهم الأفرع الدراسية التي تبرز فيها أهمية القدرة على الكتابة الجيدة هو فرع الإنشاء والتعبير؛ وهو من الأفرع الصعبة بالنسبة لبعض الطلبة؛ فالكتابة في أي موضوع هي أمر مُحّير لهم؛ فهم لا يعملون ماذا يكتبون؛ ولا من أين يبدءون؟ والآن؛ بعد أن أدركت طريقة الكتابة الجيدة؛ أقدم لك بعض الإرشادات المفيدة عند كتابة أي موضوع إنشائي: .

١ . احرص دائماً على أن يتكون موضوعك من ثلاثة أجزاء هي: المقدمة؛ جسم الموضوع؛ الخاتمة.

بالنسبة لجسم الموضوع: . فهو أساسه؛ والذي يجب أن تركّز فيه على الفكرة الرئيسية ومعالجتها من عدة نواحٍ؛ أما باقي الأفكار فلا تسرف في الكتابة فيها.

يمكنك تشبيه هذا الأمر بما يفعله المصور عند التقاط صورة فوتوغرافية لشخص ما؛ فيركّز اهتمامه دائماً على إبراز معظم ملامح ذلك الشخص في الصورة؛ أمّا الأشياء الجانبية؛ فلا يهتم بإبرازها إلى نفس الدرجة.

فموضوع الإنشاء الجيد هو صورة فوتوغرافية ناجحة تُبرز الأفكار في تناسق وجمال.

بالنسبة للمقدمة: . من أفضل طرق تقديم أي موضوع؛ أن تطرح فكرته الرئيسية في المقدمة بشكل عام؛ وفي أسطر قليلة؛ ثُم تقوم بعد ذلك

بشرح ما تريد أن تقوله.

واحرص دائماً في مقدمتك أن تشجّع القارئ على استكمال قراءة باقي الموضوع؛ وذلك بطرح فكرة الموضوع بأسلوب جيد وشكل مثير.

بالنسبة للخاتمة: . من الأفضل أن تتضمن خاتمك للموضوع إيجازاً سريعاً لما ذكرته؛ في أسطر قليلة؛ وإذا أمكنك؛ حاول أن تضيف في نهاية الموضوع حكمة عامة أو رأياً صائباً؛ حتى تنهي ما قلته نهاية محكمة.

لا تدع الحيرة تستولي عليك أمام أي موضوع؛ ولا تسأل نفسك من أين أبدأ؟؛ فاكتب أي فكرة قد ترد إلى ذهنك في المسودة؛ وتأكد من باقي الأفكار ستأتي تباعاً. قم بعد ذلك بترتيب أفكارك في تسلسل؛ تمهيداً لنقلها بأسلوب جيد إلى ورقة الإجابة.

اهتم دائماً بجمال الأسلوب؛ ورشاقة التعبير؛ ونسج بعض الصور الجمالية من وقت لآخر... وهذه مهارة أخرى يمكنك تعلّمها من قراءاتك الأدبية؛ وما درسته من شعر وبلاغة؛ وما تعلمته من قراءة القرآن الكريم.

وأخيراً؛ لا تنسَ الخط الحسن؛ فهو يزيد كل ما تكتبه جمالاً ووضوحاً.

المهارة في الاستماع

القدرة الجيدة على الاستماع أو الإنصات لما يقال؛ هي ميزة كبيرة جداً لو توفّرت لأي طالب؛ فهو يقضي معظم يومه كمستمتع لما يقوله المدرسون. فوجود هذه الميزة لديه يضمن له درجة عالية من الفهم والاستيعاب لكل ما يقال؛ وبالتالي يوفر هذا عليه أي مشقة قد يصادفها

أثناء مذاكرة دروسه في المنزل. وأجب أن أؤكد؛ في هذا المجال؛ لكل طالب؛ أن ما يتعلمه في الفصل من خلال شرح المدرس هو أفضل بكثير مما يحاول أن يتعلمه بنفسه أثناء المذاكرة في المنزل. بل في بعض الأحيان؛ قد ينجح طالب في دراسته؛ رغم مذاكرته القليلة؛ بفضل ما تعلّمه في الفصل؛ ورَسَخ في ذهنه؛ لتمتعه بمقدرة جيدة على الإنصات.

تفسير علمي لعدم الإنصات: ـ

عدم الإنصات الجيّد هو نتيجة لأن سرعة التفكير أكبر بكثير جداً من سرعة الحديث؛ وهي في معدلها الطبيعي **١٢٥** كلمة في الدقيقة. فهذه السرعة الزائدة تعطي الفرصة لبعض الأفكار غير المرغوبة لاقتحام المجال؛ وإحداث (تشويش) على إنصات الفرد لما يقال. نفس الشيء؛ يمكن أن يعلل لنا سبب عدم التركيز الجيد أثناء القراءة. وفي كلتا الحالتين؛ تزيد المشكلة بعدم تقبل الفرد لما يُقال أو لما يقرأ.

كيف تكون مستمعاً جيداً للحديث؟

يأتي اكتساب هذه المهارة عن طريق الالتزام بالخطوات التالية أثناء استماع الحديث:.

١ ـ **استعد لتلقي الحديث:** . فحاول أن تأخذ فكرة مسبّقة عن موضوع الحديث عن طريق الإلمام به بسرعة قبل بدء المدرس للشرح؛ كذلك حاول ألا يفوتك الاستماع لتمهيد المدرس لما سيقوله. حاول بعد ذلك أن توجّه تركيزك إلى وجه المدرس والإنصات جيداً لكل عبارة تخرج من فمه. حاول أيضاً في أثناء ذلك أن تربط بين ما يقوله المدرس من

معلومات وبين ما عرفته من معلومات مسبّقة عن موضوع الحديث.

بهذه المحاولات سيصبح تفكيرك على نفس (المَوْجَة) التي يتحدث عليها المدرس؛ وبالتالي سيصبح عقلك مستعداً لاستقبال أي رسائل.

٢ ـ **حدد الهدف من الاستماع:** ـ هذه الخطوة؛ هي خطوة مماثلة تماماً للخطوة الثانية في تنمية المهارة على القراءة؛ فحاول بعد استعدادك لتلقي الحديث أو أثناء ذلك أن يكوِّن بذهنك سؤالاً تتوقع أن يُجيب عليه ما تتلقاه من المُتحدث.

٣ ـ **الفاعلية في الاستماع:** مُعظم الطلبة بالفصول الدراسية هم (أنصاف مستمعين) لما يقوله المدرس؛ وذلك لعدم فاعليتهم في الاستماع؛ بمعنى أن يُشارك الطالب المدرس أثناء حديثه فيما يقول بحيث يصبح متوقعاً دائماً لما سيقال فيما بعد.

٤ ـ **احسب ما استطعت أن تحصّله:** ـ بعد انتهاء الحديث؛ احسب مقدار ما استطعت أن تحصله من معلومات أثناء الاستماع؛ فإذا لم تستطع هذه المعلومات الإجابة عن السؤال أو الأسئلة التي كونتها بذهنك أثناء الحديث رغم إنصاتك الجيد فاستفسر من المتحدث عما يَصعُب عليك الإلمام به؛ فمحتمل أن يكون السبب هو حاجة الحديث إلى بعض التوضيح؛ ومن الأفضل؛ أن تقوم بتدوين ما يقوله؛ أو تحاول أن تستعيده إلى ذهنك مرة أخرى.

لا تخجل من إلقاء الأسئلة: . بالمناسبة؛ أحب أن أنبَّه كل طالب ألا يخجل أبداً من إلقاء الأسئلة على المدرس عند عدم فهمه لأي أمر من

الأمور. فمن المؤسف أن بعض الطلبة قد ينصتون جيداً أثناء الحديث؛ لكنهم يخجلون من إلقاء الأسئلة لتوضيح بعض الأمور الغامضة؛ مما قد يعوق استيعابهم للموضوع بأكمله.

وتأكد يا عزيزي الطالب أن معظم المدرسين يشتاقون إلى سماع الأسئلة من طلابهم في الفصل؛ خاصة الأسئلة الذكية؛ لكن لا يعيبك أبداً أن تسأل أي سؤال بسيط؛ طالما كان يتعلق بالموضوع وطالما كان جوابه سيساعدك على الاستيعاب الجيد.

الحاجة إلى التمرين: المقدرة على الإنصات الجيد هي مهارة يمكنك اكتسابها تدريجياً بتطبيق الطرق السابقة أكثر من مرة أثناء استماعك للمدرس في الفصل؛ بهذا التمرين المستمر على الإنصات تأكد أنك ستصبح مع الوقت مستمعاً جيداً دون عناء ودون التفكير في الالتزام بأي إرشادات.

تقسيم المواد الدراسية: تشتمل عادة المواد الدراسية على أربع مجموعات؛ هي: .

١ . مجموعة اللغات.

٢ . مجموعة الرياضيات.

٣ . مجموعة المواد العلمية.

٤ . مجموعة العلوم الإنسانية.

مثل التاريخ والجغرافيا وعلم النفس وعلم الاجتماع... إلى آخره وتعتمد مذاكرة هذه المواد على الفهم والحفظ والترديد؛ ولا تحتاج عادة إلى إرشادات

معينة.

أما بالنسبة لمجموعة الرياضيات؛ فهي أكثر المواد الدراسية التي تحتاج إلى مهارة خاصة في مذاكرتها؛ لذلك رأيت من الأفضل أن أتحدث عنها في الباب السابق؛ وبعد حديثي عن تنمية المهارات الأساسية للتحصيل؛ باعتبار أن اكتساب المهارة في مذاكرة الرياضيات هو شيء آخر شروري بجانب تنمية المهارات الأخرى. والآن؛ تعال نستعرض معاً أفضل الطرق لمذاكرة مثلاً مجموعة اللغات (مثل اللغة العربية واللغة الإنجليزية).

الفصل الثامن

كيف تُنمى التفكير الإبتكارى لديك؟(*)

إن الأخذ بطرق التفكير العادي الروتيني المألوف الذي لا يبحث عن شيء جديد ولا يسعى في محاور مختلفة لاشك أنه يقيد قدرة الإنسان على تحقيق النجاح ويجعله مجرد فرد عادى من أفراد المجتمع، **ولكي تقاوم هذا النوع من التفكير العادي المألوف غير المثمر إليك هذه الإقتراحات: ـ**

١ ـ كُنْ مُتطلعاً دائماً لأفكار جديدة:

فدائماً هناك حلول أو طرق يمكن التوصل لها لما تراه مستعصياً (لن ينجح هذا المشروع!).. (لن يُمكنك عمل هذا..) وذلك بشرط أن تعتقد في إمكانية التحقيق؛ وأن تعطى الفرصة لعقلك؛ بناء على ذلك؛ بالسعي في محاور مختلفة لإيجاد حلول جديدة؛ فاجعل عقلك دائماً ميالاً للأفكار والحلول.. ويذكر مُدير بإحدى شركات التأمين إستطاع أن يصل إلى هذا المنصب بعد فترة محدودة منذ عمله بالشركة أنه لا يتميز عن زملائه بمؤهلات خاصة وإنما إستطاع أن يزيد من مكاسب شركته بفضل عقله الميال دائماً للأفكار والحلول والمقترحات؛ حيث يسعى إليها ويمتصها ويتفاعل معها مثل قطعة الإسفنج التي تمتص الماء.

٢ ـ كُن مُتطلعاً للتغيير والتجريب: ـ

فتخلص من النمط الروتيني المقترن بالتفكير الروتيني؛ وأسعَ في

إتجاهات جديدة.اقرأ كتباً جديدة مختلفة؛ جرب.. تناول طعامك في مطعم جديد؛ اكتسب أصدقاء جدداً؛ امض إجازتك هذا الإسبوع في مكان جديد مختلف؛ اسع لتجربة وسائل جديدة تخدم عملك.. فهذا التغيير والتجارب ومقاومة النمط الروتيني يتيح لعقلك فرصاً أكبر للتفكير المبدع والتجارب الجديدة.

٣ ـ كُنْ مُتطلعاً للتقدم: ـ

فتخلص من التفكير بهذه الكيفية (هذا ما إعتدت على أدائه في عملي ولن أستطيع تغييره) واستبدله بهذا التفكير (كيف يمكنني أداء هذا العمل بصورة أفضل مما إعتدت عليه؟). فالتطلع دائماً لتحقيق الأفضل أحد الخصائص المهمة والضرورية للإنسان الناجح؛ بل إن هذه الصفة أصبحت ضرورة في عصرنا الحالي الذي إشتدت فيه المنافسة بين الشركات فمن لا يستطيع أن يبتكر ويتقدم بأفكار جديدة يخسر في هذه المنافسة؛ فدائماً هناك أسئلة تدور بالأذهان (كيف يمكنني تحسين الإنتاج؟).. (كيف يُمكن إضفاء مزيد من الجاذبية لهذا المُنتج؟)؛ فليس هُناك حد للتحسين والإبداع والتجديد؛ والإنسان الناجح يعرف ذلك تماماً ولذا فإنه لا يكف عن السعي لإيجاد طريقة أفضل؛ فالإنسان الناجح لا يسأل هذا السؤال (هل يمكنني أداء هذا العمل بصورة أفضل؟) لأنه يعرف تماماً أنه من الممكن ذلك؛ وإنما يسأل هذا السؤال (كيف يمكنني أداء هذا العمل بصورة أفضل؟).

كيف تُنمى أفكارك؟

ومن خلال بحثك عن الأفكار والطرق الجديدة للأداء الأفضل إليك هذه المقترحات التي تساعدك على تنمية أفكارك: .

١ ـ لا تدع الفكرة تهرب من رأسك: ـ

١ . فدائماً سجِّل أفكارك على الورق حتى لا تنساها.

٢ . إن كل يوم يحمل لنا أفكاراً جديدة لكننا قد نهملها وننساها. ولذا أقترح عليك أن تحمل معك مفكرة صغيرة تسجل بها أى أفكار تراها جيدة. إن الفكرة الجديدة قد تأتيك في أى مكان وأي وقت؛ فلا تدعها تهرب من رأسك حتى لا تهدر ثمار تفكيرك.

٢ ـ راجع ما سجلته من أفكار: ـ

قُم بعد ذلك بإعداد ملف لما توصلت إليه من أفكار؛ ورتبها وإفحصها وإستثن منها ما ضعيف القيمة؛ واحفظ هذا الملف للرجوع إليه بين وقت وآخر.

٣ ـ استثمر أفكارك: ـ

١ . والآن دع الفكرة تنضج وتكبر؛ فأعد التفكر فيها؛ ودعها تتسع؛ واربطها بأية أفكار أخرى تراها متوافقة معها؛ ودّعمها بمعلومات أخرى تتوصل إليها من البحث والقراءة حول تلك الفكرة؛ وأدرس كل النواحي؛ وبعد أن تنضج (وتتبلور) فكرتك بما فيه الكفاية ضعها محل التنفيذ لتكون في خدمة عملك أو حياتك أو مستقبلك.

٢ . إن المهندس المعماري الناجح يحتفظ معه دائماً بأوراق يسجل بها أفكار التصميمات التي تتبادر إلى ذهنه.. والكاتب الناجح لا يدع أفكاره تضيع هباء وإنما يقوم بتسجيلها دائماً ثم إعادة صياغتها.. فأعط الفُرصة لعقلك ليعمل لصالحك ولا تهدر ما يتوصل إليه من أفكار.

إرشادات لتنمية التفكير المبدع

١ . صدِّق إمكانية حدوث الشيء؛ فعندما تُدرك أن الشيء مُمكن الحدوث يبدأ عقلك تلقائياً في البحث عن الوسائل لتحقيقه؛ فأستثن كلمة (مُستحيل) وعبارة (لا يُمكن تحقيق ذلك) أو (لن تُفيد المُحاولة).

٢ . لا تدع الروتين أو المألوف يُشل قُدرة عقلك عن التفكير؛ فاجعل عقلك دائماً مُتطلعاً لأفكار وإتجاهات جديدة؛ وكُن مُجرباً لأشياء جديدة.. واسع للتقدم في كُل عمل تعمله.

٣ . اسأل نفسك يومياً (كيف يُمكنني أداء هذا العمل بصورة أفضل؟). فليس هُناك حد للتحسين والتطوير؛ فإنك عندما تسأل نفسك هذا السؤال ستأتيك إجابات؛ جرب وسترى بنفسك.

٤ . اسأل نفسك (كيف يُمكنني أداء المزيد؟) فلا تكتف بتحسين ما تفعله؛ وإنما إطلب دائماً أداء المزيد منه فبذلك تتحقق لك مُعادلة النجاح.

٥ . وسّع مداركك؛ وإجعل عقلك في حالة استعداد دائم لأفكار وتجارب جديدة مُختلفة؛ ومن خلال الإختلاط مع الآخرين من ذوى الأشغال والإهتمامات المُختلفة؛ ومن خلال القراءة والإطلاع سواء في مجال عملك أو في المجالات العامة.

على طريق النجاح

النجاح مطلب يسعى إليه كل إنسان؛ ويتمنى الوصول إليه كل شاب؛ ومن الأمور المسلم بها أن الإنسان يولد وتولد معه قدرات ومواهب يستطيع من خلال توظيفها الرقي بنفسه في سلم النجاح؛ ومع هذا فإن الكثيرين قد أخفقوا في تحقيق النجاح المطلوب نظراً لافتقاد عوامله الموصلة إليه من جهة؛ ومن جهة أخرى عيشهم على الأمل والأحلام دون التفكير في السعي والعمل لتحقيق ذلك.وثمة نصائح سريعة تقود الشاب إلى النجاح.

١- تحديد الهدف بما يوافق القدرات الشخصية :-

حدد هدفك في الحياة بدقة؛ وبعدئذٍ اعمل على تحقيقه؛ فإن السائر بلا هدف لا يمكن أن يصل إلى نتيجة؛ ولا بد من مراعاة أن يكون الهدف وفق قدرات الشخص ومتلائماً مع مواهبه؛ فلو فرضنا أن إنساناً لا يحسن الرياضيات؛ ولا يستطيع هضم هذه المادة؛ ثم يجعل هدفه الدخول لكلية الهندسة للتخرج منها مهندساً فإن هذا يعبث؛ ولا يمكن أن يصل إلى النجاح الذي ينشده؛ فلا بد من موافقة الهدف لميول الإنسان ومواهبه حتى يستطيع تحقيقه.

٢- أحلام اليقظة سراب لا يُفيدك بشيء :-

إنَّ النجاح والمجد لا يمكن أن ينال بالتقاعس والخمول والكسل؛ بل لا بد من السعي والجد والاجتهاد للوصول إلى الهدف الذي وضعته؛ ولابد

أيضاً من الصبر على ما يعترض طريقك من مصاعب وعقبات ومحاولة تذليلها وإزالتها؛ واحذر من التسويف وتأجيل الأعمال؛ فإن الوقت يمضي والأعمال كثيرة؛ فلو جعلتها تتراكم عليك لما استطعت أن تنجز منها شيئاً مما يعني بداية الفشل.

٣ ـ الثقة بالنفس والإرادة أمران لابد منهما :ـ

الثقة بالنفس من المُقومات الرئيسة لكُل من ينشد النجاح؛ فلا نجاح بدون ثقة الإنسان بذاته؛ والتي تعني ثقة الإنسان بقُدراته ومواهبه؛ ومع هذه الثقة تأتي الإرادة القوية التي تدفع بالإنسان لمُواجهة مصاعب الحياة والتغلب على مُشكلاتها والسعي لتجنب الفشل والخروج منه؛ وهذا يتحقق بالاعتماد على النفس وشحذ العزيمة والإصرار إضافة لتدريب النفس وتمرينها على القيام بالأعمال الشاقة.

٤ ـ الطموح يمد الإنسان بالقوة والعزم :ـ

الطموح اللامحدود هو الوقود الذي يُساعد الإنسان على المُثابرة والجد والسعي وبذل الجُهد؛ وعلى قدر طموح الإنسان يكون سعيه وعمله؛ وبقدر تطلعه يكون تنقله من نجاح إلى نجاح.

واحذر من قتل الطموح بخنجر اليأس؛ فالإنسان الذي يحمل اليأس بين جنبيه لا يُمكنه أن يحقق نجاحاً ورقيا؛ فاطرح اليأس جانباً وكن ذا فأل حسن؛ فإن النبي ﷺ كان يُعجبه الفأل الحسن؛ وحول إخفاقاتك إلى دروس عملية تتعلم منها كيفية النجاح؛ واحذر أن تكون ضعيفاً أمام المُشكلات والعقبات فإن طريق النجاح مزروع بالأشواك والمشاق.

٥ـ الرفقاء.. دفعة للإمام أو خطوات للوراء: ـ

اختر من رفقائك من عنده الطموح لتحقيق النجاح؛ وعنده الأمل في الوصول إلى التميز؛ وليكن من أصحاب الهمم العالية والنفوس الأبية؛ فإن ذلك سيحفزك ويدفعك لتحقيق المزيد من النجاح؛ وإياك ورفقاء الأهواء الذين لا هم لهم إلا إضاعة الأوقات وإتباع الشهوات؛ فإن السير معهم يصيبك بمرض الفشل. واعلم أن التوكل على الله والسير على منهاجه ومراقبته في كل وقت وحين هو الأساس الذي تُقيم عليه حياتك في كافة جوانبها؛ فإن من اعتمد على الله كفاه.

الفشل طريق النجاح

حتى نُدرك النجاح؛ لابد من معرفة معنى الفشل؛ والفشل: هو عدم وضع هدف؛ ثُم العمل على تحقيقه مهما كانت العوائق؛ فكما أن النجاح أمر نختاره ثم نسعى لتحقيقه؛ فإن الفشل يُمكن أن يكون كذلك؛ فعندما نرى الأشخاص الذين يفتقدون الأهداف والحوافز التي تدفعهم للنجاح فإننا نرى أشخاصاً يعيشون بدون غرض ولا يستمتعون بحياتهم؛ بل إنهم يشعرون أنها مليئة بالفشل.. ولقد سُئل أحد المُخترعين الكبار بعد أن جرب ١٠٠ طريقة ولم تنجح: هل تشعر بالفشل؟

أجابهم قائلاً: لا؛ لكني تعلمت ١٠٠ طريق لا تُؤدي إلى النجاح. هذا المُخترع لإصراره على النجاح توصل إليه أخيراً؛ وما كان يُمكنه ذلك لولا أنه قطع الطريق إلى النجاح؛ فكان من الصعب ألا ينجح في المرات التالية.

فإننا نُخطئ عندما نستخدم كلمة «حاولت» لتبرير فشلنا؛ وعندما يكون هُناك هدف مُحدد فإننا إما ننجح أو نفشل في تحقيقه؛ وليس هُناك نُقطة في الوسط؛ ولكن غياب النجاح السريع لا يعني الفشل؛ بل معلومات تُفيد في ضبط المسار وتعديل خطط تحقيق الهدف؛ ولذلك فإن كلمة «حاولت» قد تجعل الإنسان يتوقف بدلاً من استمرار السعي لتحقيق الهدف.

عندما يريد شخص أن يصعد جبلاً؛ فإن عدد مرات سقوطه لا يدل على قدرته على الوصول إلى القمة؛ ولكن عدد المرات التي ينهض فيها بعد السقوط هو ما يدل على قدرته على ذلك؛ كما ويفشل هذا الشخص عندما يقول: ـ حاولت ولم أنجح. فهذا يعني أنه توقف عن النهوض والسعي لتحقيق هدفه؛ أو أنه يُبرر فشله وعجزه؛ وكلا الأمرين لا يُفيد. ومثال ذلك: ضع قلماً أمامك على الطاولة؛ ثُم حاول أن ترفعه؛ فهناك احتمالان: ـ إما أن ترفعه؛ أو ألا ترفعه. وعندما ترفع القلم فإنك لم تحاول رفع القلم؛ بل رفعته فعلاً؛ وقد تُفيد المُحاولة ويكتفي بها في مراحل التعليم والتدريب؛ ولكنها في الحياة العملية يجب ألا يُساء استعمالها؛ فتكون مُبرراً للفشل كما رأينا.

أعط عقلك الغذاء المُناسب يُعطك النجاح

غذاء الجسم وغذاء العقل: ـ

إنَّ العقل (ماكينة مُذهلة) يُمكنها أن تمضى بك في إتجاه يُحقق لك النجاح والفوز وكُل ما تتمناه؛ ويُمكنها في الوقت نفسه أن تدور بك في

إتجاه آخر يقودك للفشل والهزيمة.

إننا نعرف تماماً أن جسدنا يحتاج إلى الغذاء الجيد لكي يبقى في حالة صحية جيدة تُمكنه من العمل لصالحنا؛ ولذا يُنفق الناس سنويا ملايين الجُنيهات في شراء الفيتامينات والمُغذيات المُختلفة بغرض الحفاظ على سلامة أجسامهم؛ فالجسد في حقيقة الأمر هو ما نأكله؛ فإذا صح الغذاء صح الجسد؛ وإذا فشل الغذاء فشل الجسد. ولكن هل سألت نفسك ذات مرة (ما هو غذاء العقل؟).

إنَّ غذاء العقل؛ في حقيقة الأمر؛ غذاء مُختلف عن غذاء الجسد لا نشتريه في عبوات من (السوبر ماركت) وإنما نستمده من البيئة التي نعيش فيها؛ فكل الأشياء التي لا تُحصى والتي من شأنها أن تُؤثر على تفكيرنا الواعي (Conscious) واللا واعي (Subconscious) تُعد غذاء للعقل سواء كانت غذاءً صالحاً أو فاسداً؛ فغذاء العقل هو البيئة.

ونوعية هذا الغذاء هي التي تتحكم وتُؤثر في تكوين عاداتنا واتجاهاتنا وشخصيتنا؛ فالعقل يعكس نوعية الغذاء الذي يُستمد من البيئة مثلما يعكس الجسم نوعية الغذاء الذي نوفره له؛ والأدلة علي أن البيئة هي غذاء العقل أدلة واضحة وملموسة؛ فلا المصري مثل الأمريكي؛ ولا قاطن الشرق كقاطن الغرب؛ فكل له طبائعه وعاداته وشخصيته التي إستمدها من البيئة التي عاش فيها.

فالبيئة هي الأساس الذي يُشكلنا؛ ويجعلنا نتصرف على النحو الذي نتصرف به؛ فحاول أن تُحدد عادة واحدة أو سلوكاً واحداً لك تكتسبه من

المُحيطين بك.. لن تستطيع ذلك.. بل إن أبسط أفعالنا مثل طريقة المشي؛ وإلقاء التحية؛ وتناول الفنجان؛ واختيار ألوان الملابس هي كُلها نتاج للبيئة التي نعيش فيها بخصائصها وظروفها المُميزة.

نجاحك مُرتبط ببيئتك

وبذلك نرى أن البيئة التي يعيش فيها كُل إنسان لها دخل كبير في تحديد حجم ونوع تفكيره؛ وتحديد اتجاهاته ومواقفه؛ وتحديد صميم شخصيته؛ وبالتالي فإنها تلعب أيضاً دوراً كبيراً في تحديد مدى نجاحه أو فشله، فعلى سبيل المثال: .

يُعد الاختلاط لمُدة طويلة بأُناس سلبيين كفيلاً بتحويل تفكيرنا إلى إكتساب صفة السلبية؛ لأننا ببساطة غذيناً عقولنا غذاءً فاسداً من خلال هذه البيئة؛ والعكس صحيح؛ بمعنى أن الإختلاط بأناس لهم عقول مُتفتحة وأفكار كبيرة من شأنه أن يرفع من درجة تفكيرنا؛ فالتقرب لإنسان طموح يمنح الطموح؛ والتقرب لإنسان فاشل سلبي يمنح الفشل والسلبية.

كيف ستكون شخصيتك بعد عشر سنوات؟

إنَّ عُلماء النفس يتفقون على أن الشخص الذي أنت عليه اليوم بطبائعه وعاداته وتفكيره هو نتاج البيئة النفسية التي تعيش فيها؛ ويتفقون أيضاً على أن الشخص الذي سيتكون عليه بعد مرور خمس أو عشر أو عشرين عام من الآن هو نتاج بيئتك المُستقبلية؛ أو نتاج الغذاء الذي سيستمده عقلك من معيشتك المُستقبلية.

كيف تهيئ البيئة التي تساعدك على النجاح؟

بناء على ذلك؛ فإننا إذا عملنا على تحسين البيئة التي يستمد منها عقلنا غذاءه أمكننا توفير فُرص أفضل للنجاح.. ولكن كيف؟!

إليك هذه المقترحات: ـ

١ ـ الابتعاد عن مصادر الإحباط وتثبيط العزيمة: ـ

إنَّ أول مشكلة تقابل كثيراً من الناس على طريق النجاح هي اعتقادهم بأن تحقيق الإنجازات الكبيرة أمر بعيد المنال؛ وهذا الموقف ترجع جذوره إلى كثير من القوى المثبطة للعزيمة والتي تلعب دوراً خفياً في تحويل تفكير الفرد إلى متدن أو ما بين الجيد والرديء. وهذه القوى المحبطة والمعرقلة لتحقيق الإنجازات الكبيرة تتركز في بعض البيئات المعيشية أكثر من غيرها؛ وتتمثل في الأشخاص الضعفاء السلبيين الذين يؤثرون على غيرهم بضعفهم وسلبيتهم؛ وهم الذين يرون أن تحقيق النجاحات الكبرى ما هو إلا (ضربة حظ) أو شيء مقتصر على فئة دون الأخرى (الفئة المستسلمة تماماً)؛ أو هم الذين يقنعون بالقليل طالما أنهم أفضل حالاً عن غيرهم (الفئة الأقل استسلاماً)؛ فهذا الضعف وهذه السلبية نراهما في مثل هذه العبارات:.

١ ـ (وماذا يفعل الكد والتعب طالما أن الحظ سيئ).

٢ ـ (من العبث أن تُحاول مرة أخرى فإنك حتماً ستفشل).

٣ ـ (إنك مُجرد إنسان حالم).

٤ ـ (إنك لا تزال صغيراً على تحقيق هذا).

٥ ـ (كفانا من الدنيا الستر).

إن هذه النوعية من الأفكار تُمثل غذاءً رديئاً للعقول؛ وإذا تميزت بها بيئة من البيئات أصابت كثيراً من أبنائها بعدم القُدرة على بلوغ النجاحات. والفئتين السابقتين تُمثلان غالبية المُجتمعات؛ لكن هُناك فئة أخرى؛ وهى الأقل نسبة؛ ترفض الاستسلام نهائياً؛ وترى النجاح واسعاً مُمتداً لا حدود له إنها الفئة عالية الطموح؛ قوية النفس؛ صلبة الإرادة والتي تُدرك في نفسها القُدرة على الإنجاز الدائم والفوز المُتكرر ولا تستسلم للهزيمة. إنها فئة الناجحين المرموقين الذين يتقاضون رواتب عالية؛ وهم الذين تنظر إليهم الفئات الأخرى على إنهم من المحظوظين أو ذوى المهارات الخاصة.. إنها الفئة التي يتمنى كل الناس الإنتماء إليها حتى؛ وإن أظهر بعضهم غير ذلك؛ فلا أحد لا يريد في قرارة نفسه أن يكون ناجحاً غنياً؛ ولكي تنتمي إلى هذه الفئة الأخيرة من الناس لابد أن تُقاوم التأثيرات الفكرية المُحبطة السلبية التي تتعرض لها من خلال البيئة.

إليك هذا المثال: ـ

ولكي تتبين كيفية تأثير هذه الأفكار المُحبطة في عرقلة النجاح ادرس جيداً هذا المثال: لنفترض أنك أعلنت أمام أصدقائك من الفئتين الأولى والثانية هذا التصريح (يوماً ما سأُصبح نائب رئيس هذه الشركة) فماذا تُرى ستكون ردود أفعالهم؟ غالباً سيظنون أنك تمزح؛ وإذا فرضنا أنهم صدقوك فستراهم يستصغرون من حجمك أو يضعون أمامك العراقيل كأن يقولوا (إنك حقاً شاب طيب.. فكيف ستصل إلى هذا المنصب؟!.. إن

هُناك أشياء كثيرة ستمنعك من ذلك).

والآن؛ دعنا نفترض أنك أعلنت عن هذه الرغبة أمام رئيس الشركة نفسه (إنسان ناجح من الفئة الأخيرة) فكيف سيكون رد فعله؟ هُناك شيء مُؤكد وهو أنه لن يسخر من كلامك؛ وإنما سيأخذه بموضع الجدية؛ فقد ينظر إليك وهو يتساءل في نفسه: ـ هل هذا الشاب يقصد بالفعل ما يقول؟ ولكن تأكد أنه لن يبدى أى استهزاء أو سخرية فالناس (الكبيرة) لا تستهزئ بالأفكار (الكبيرة).

تذكر دائماً: الذين يقولون لك: هذا لا يُمكن تحقيقه؛ فهم غالباً أُناس غير ناجحين وينتمون لفئة المُستسلمين كُليةً أو جُزئياً. فاصنع حاجزاً بينك وبين كُل من يدعى أنك غير قادر على الإنجاز.. وتقبّل فقط هذه النصائح السلبية على سبيل التحدي بإظهار قُدرتك على الإنجاز.

فلتعلم جيداً أن ما نُفكر فيه يتأثر بشكل مُباشر بالمجموعة التي نعيش في وسطها؛ فتأكد أنك وسط مجموعة وصُحبة تُدعم تفكيرك في الإتجاه الصحيح.

جلْب النصيحة من ذوى الخبرة والمعرفة والنجاح: ـ

فكن حذراً دائماً من مصدر النصيحة أو التوجيه؛ فاختره بعناية. ففي كُل البيئات تقريباً ستجد هُناك أشخاصاً مُضلّلِين؛ أو مُدعين للمعرفة؛ أو مُتطوعين بالنصائح الخَرِبة.

إليك هذا المثال: ـ

عندما استلم الشاب وظيفته بالشركة تطوع أحد الزملاء القدامى بالشركة بإسداء هذه النصائح له لكي يوفق في عمله الجديد؛ فقال: إذا أردت أن تتجنب المشاكل فكُن في حالك؛ ولا تجعل أحداً يتودد إليك؛ لأنه حتماً سيُكلفك نظير هذا الود القيام بجزء من عمله.. وكُن حذراً على وجه الخصوص من مُدير القسم؛ لأنه إذا لاحظ أنك مُتفرغ بعض الوقت فسيُكلفك بأعمال زائدة. هذا مع العلم بأن هذا (الناصح) هو مُوظف قديم بالشركة ظل بنفس الوظيفة والدرجة لمُدة ٣٠ عام دون أى تقدم؛ فهل يُمكن أن نُسمى هذه النصائح نصائح مُفيدة لشاب في بداية عمله الجديد؟! فليس هُناك شك أن الإنسان الذي يسعى للنجاح في عمله يجب أن يُجيد معرفة هذا العمل وألا يتأخر عن تقديم المُساعدة والجهد الزائد حتى يُتقن عمله ويُثبت أمام رؤسائه جدارته في العمل.

فعندما تسعى لأخذ نصيحة أو تُعرض عليك نصيحة في المرة القادمة تأكد من جودة مصدرها؛ ومن أنها ليست نابعة من إنسان فاشل.. كالمثال السابق.

معالم علي طريق النجاح

يقول جون اندرسون: الكثير من الرياضيين يموتون بالزلال؛ فهم يُمارسون تمارينهم الواحد تلو الآخر؛ ولا يعطون لأنفسهم استراحة بعد الفراغ من كُل مرحلة مهما كان العمل الذي تنهمكون فيه طويلاً؛ ولكن يجب أن تمنحوا أنفسكم جائزة أو مُكافأة عن كُل نجاح تُحرزوه؛ فإذا انتهيتم

من عملكم اليومي؛ فبوسعكم الاستمتاع بمُشاهدة فيلم؛ وإذا فرغتهم من تمارينكم الشهرية اشتروا لأنفسكم مثلاً أحذية رياضية مُكافئة لها على انتهائها من هذه المرحلة؛ فهذه المُكافئات تحضكم على العمل بجد أكبر.

عودوا إلى الماضي: ـ

في عام ١٩٩٥م فاز توني غين للمرة السادسة في مُسابقات الجولف؛ ومر فوزه المُتكرر هذا إلى أرشيف أشرطته الفيديوية؛ فقد كان يُسجل كُل ألعابه ثُم يعود ليُراجع ما قام به عن طريق هذه الأشرطة مُحاولاً في التمارين اللاحقة تفادي كُل الأخطاء التي شاهد أنه وقع فيها. فلا يُمكن تسجيل الأحداث في أثناء العمل أو الدراسة؛ ولكن يمكن التفكير في الماضي؛ والسؤال بعد نهاية يوم من العمل أو ساعة من الدراسة أو شوط من التمارين: ما الذي جنيته من عملي هذا؟ وأي أجزاء العمل بحاجة إلى تركيز أكبر؟ وما الذي ينبغي أن أستعد له يوم غد؟

عليكم بنوم القيلولة: ـ

فضلاً عن الاكتشاف الذي توصل إليه آندرس اريكسون من أن العازفين المميزين يقضون ساعات أكثر في التمارين من العازفين الأدنى منهم مرتبة؛ فإنه توصل إلى اكتشاف مُهم آخر وهو أنهم ينامون وقت الظهيرة لمدة قصيرة؛ فالاستراحة القصيرة بعد شوط من التمارين الشاقة الدقيقة؛ تمنح الإنسان طاقة جديدة جسمياً وروحياً.

واجهت العديد من الأشخاص يعتقدون أن العمل الدؤوب هو العمل الذي لا توقف فيه؛ لكنكم إذا واصلتم العمل إلى حد التعب المفرط؛ لم

تجنوا أية ثمار أو نتائج؛ فإذا تعبتم ستكثر أخطاؤكم ولابد من تصحيح هذه الأخطاء؛ ثُم إن الإجهاد الشديد يسوقكم إلى أساليب غير مناسبة وخاطئة؛ وقد تتحول هذه الأساليب إلى عادة لا تستطيعون تركها؛ لذا قرروا زمناً للنوم أو الاستراحة ضمن برنامجكم؛ ولابد أن تناموا لفترة قصيرة خلال النهار سواء كُنتم في البيت أو حتى في مكان العمل أياً كان يجب أن تتعلموا تجديد قواكم بعد كُل شوط من العمل.

ينبغي أن يكون لكم مُشجعوكم: ـ

بغض النظر عن أهمية الغايات والمطامح؛ فإن العمل هو الجُزء الأصعب؛ فأنتم دائماً بحاجة إلى مُشجع يدفعكم إلى الأمام؛ فعندما كُنت مُدرباً لفريق كُرة السلة؛ كُنت أطلب من أولياء أمور الأطفال الأعضاء في الفريق أن يحضروا التمارين ليشجعوا أبناءهم؛ وحينما سأل أحد الخريجين أسباب نجاح الرياضيين؛ أجابوه بشيئين: العمل الدؤوب وتشجيع الأبوين.

حاوروا زوجاتكم وأبناءكم وزُملاءكم عن مطامحكم؛ وعن إمكان مُساعدتهم لكم في بلوغها؛ إنكم بحاجة إلى دعمهم؛ وهُم أيضاً يحتاجونكم في الوصول إلى مطامحهم.

خذوا بنظر الاعتبار الجوانب الإيجابية في العمل: ـ

يقول أحد الأطباء: عندما كُنت أدرس في جامعة كاليفورنيا الجنوبية لنيل الدكتوراه؛ كنت أسجن نفسي أواخر الأسبوع في غُرفة المُطالعة التي صنعتها لنفسي في الكراج. وفي نهاية أحد الأسابيع أخذ أحد أصدقائنا عائلتي إلى ديسني لاند؛ وحينما اتصلوا هاتفياً من هُناك قالوا: نُشاطرك

أنك ترغب لو كُنت معنا هُنا.

في البداية غضبت لكلامهم هذا ورحت أندد وأستنكر؛ لكنني بعد ذلك أسفت لنفسي على جلوسي وحيداً في الكراج الساخن أدرس وأذاكر في حين يُرفه الآخرون عن أنفسهم؛ ثُم حاولت السؤال من نفسي لماذا أنا هُنا؟ كُنت أريد أن أصبح الدكتور أندرسون؛ والتفكير بهذا الشيء كان طيباً بالنسبة لي؛ فغضضت الطرف عن حرارة الجو ومسحت من ذهني آثار تلك المكالمة الهاتفية وواصلت عملي..

وهناك مثال آخر لكاتب اسمه جزيف كونراد كتب يقول:العمل يُعطيكم الفُرصة لمعرفة أنفسكم؛ وإذا اعتبرتم العمل ضرباً من العقاب لن تبلغوا أهدافكم أبداً. إن العمل بجد وكد تُصاحبه عادة ظروف صعبة مُؤلمة. رُبما مررتم بلحظات رغبتم فيها أن تتركوا كُل شيء؛ ولكن في كُل عقبة وهزيمة ثمة فائدة؛ العمل العسير طريق يُوصلكم إلى طموحاتكم.

كان الرئيس البوسني "علي عزت بيجوفتش" ـ رحمه الله ـ يقول: علينا دائماً بالمُفكرة والقلم.. ينعى على المسلمين عدم تخطيطهم ليومهم وغدهم؛ مع أن الإسلام يحضّ على التخطيط والإتقان والاستفادة من الوقت؛ وعدم تضييعه عبثاً.

إنَّ كثرة الشواغل والالتزامات تُحتّم على المُسلم أن يلتزم بما يقول أو يعد؛ وأن يُرتّب وقته ترتيباً سليماً يضع في حُسبانه المُستجدات والطوارئ؛ ولذا فإن المُفكرة التي على المكتب أو في حقيبة اليد؛ ومعها القلم الذي يسجل فيها المطلوبات والمواعيد الخاصة به؛ سواء على المُستوى العام أو

الصعيد الشخصي تُصبح ضرورة لازمة؛ فحين ينظر فيها يتذكر ارتباطاته والتزاماته ليفي بها ويقوم عليها. ولا ريب أن التخطيط للعمل اليومي؛ يحقق لصاحبه راحة كبيرة؛ ويمنحه قدرة جيدة على الإنتاج والإبداع؛ وتعقبه من تداعيات التقصير والاعتذار.

هناك أشخاص عاديون يتحركون في أفق محدود؛ يتعوّدون فيه على بعض الأعمال الروتينيّة؛ ولا تتجاوز علاقاتهم المجال المحدود الذي يعيشون فيه؛ ومع ذلك فهم مطالبون بالالتزام بواجباتهم العامة والخاصة؛ وأعتقد أن "المفكرة" تساعدهم على الوفاء بهذه الواجبات وغيرها.

أما الأشخاص غير العاديين الذين تتسع آفاق علاقاتهم والتزاماتهم؛ مثل الأطباء والعلماء والأدباء والكتاب والأساتذة ورجال الأعمال وغيرهم من أعيان المجتمع ووجهائه ونشطائه؛ فإن المفكرة بالنسبة لهم تصبح "فرضاً" لازماً؛ لا يستطيعون الاستغناء عنه أو التفريط به؛ وإلا وقعوا في التقصير؛ وارتكبوا "ذنب" الاعتذار..

وتجد شخصاً من هؤلاء يقابلك معتذراً عن تخلف موعد أو عدم تحقيق اتفاق؛ بحجة النسيان أو المشاغل الكثيرة أو الظروف؛ ولا ريب أن هذا الشخص لا يعتذر لك وحدك؛ ولكنه يعتذر لغيرك؛ فقد صار منهجه هو "الاعتذار"؛ وحين يتكرر منه ذلك؛ فإنك تقول: فُلان لا يُصدق؛ ولا يُعتمد عليه؛ ولا يُوثق به؛ لأن سلوكه لم يكن استثناء؛ ولكنه صار قاعدة.. قد يكون طيب النوايا؛ مُخلص التوجه؛ ولكن السلوك أو التطبيق ضيع الإخلاص والطيبة جميعاً؛ وخلّف "فصامية" في شخصية صاحبه "المُسلم"؛

وهو ما يأخذه علينا خصوم الإسلام؛ ويرونه نقصاً فينا وفي إسلامنا؛ في حين أن إسلامنا مظلوم منا قبل غيرنا.

الأحاديث الشريفة التي تتحدث عن إتقان العمل والوفاء بالوعد أو العهد ورفض الفصام النكد بين القول والفعل كثيرة؛ وتُفيد مع الآيات الكريمة أن المسلم لا بد أن يكون دقيقاً في عمله؛ مُلتزماً في سلوكه؛ مُنظماً في حياته؛ وإلا فإنه سيخسر كثيراً مادياً ومعنوياً؛ وإنَّ قضية الوقت أو الزمن في حياة المسلم محسومة دينياً؛ فلا يوجد ما يسمى "وقت فراغ" بالنسبة له؛ إن وقته كله مشغول؛ وزمنه كله ممتلئ.هناك وقت للعمل؛ ووقت العبادات؛ ووقت الأسرة؛ ووقت المجتمع أو خدمة المسلمين؛ وإن تبقَّى بعد ذلك وقت فائض فهو للنوافل أو الذكر أو القراءة.. كثرة الالتزامات بالنسبة للمُسلم لا تجعله يعيش في فراغ أبداً؛ وهو مُطالب ـ كما يهديه الحديث الشريف ـ بالعمل لدُنياه كأنه يعيش أبداً؛ والعمل لأخراه كأنه يموت غداً.. فهل يبق له بعد ذلك فراغ؟! إن استثمار الوقت فيما يُفيد صاحبه والإسلام والمُسلمين؛ يحتاج إلى إرادة قوية تُنظم هذا الوقت؛ وتعتاد التنظيم؛ وترتضيه نمطاً يومياً للحياة.. ولا ريب أن المُفكرة بالنسبة لمن تتعدّد شواغلهم؛ وتكثر التزاماتهم ضرورة ومُهمة؛ وإذا كانت المُفكرة أساسية للفرد المُسلم؛ فهي أكثر أهمية للمجتمع المسلم.. ولعل سر نجاح المُجتمع الغربي (الأوروبي والأمريكي) هو هذه المفكرة (التي تسمّى بلغة العصر التخطيط الإستراتيجي)؛ وهذا التخطيط يشمل كُل نواحي الحياة التي يقوم عليها بناء المجتمع وتقدمه وانطلاقه في الاقتصاد والصناعة والزراعة والتجارة والثقافة والتعليم والإبداع والاختراع والابتكار.. الخ؛

وإنَّ هذا التخطيط لا يتوقف عند عام مُعين أو سنوات مُحددة؛ ولكنه يمتد إلى الأجيال القادمة؛ فيتناول الثروات والموارد والقوى البشرية والعسكرية وغيرها؛ لتحقيق أحلام المُجتمع وطموحاته؛ فضلاً عن مُعالجة نواحي القصور والضعف التي يُمكن أن تُؤثر على مُستقبله ومصيره.. و"مُفكرة" المُجتمع المُسلم تُوفر الوقت والجهد؛ وتُنظم الحركة بما يُضيف إلى رصيد "المُسلم" و"المُسلمين" جميعاً.. وليس ما يُخصم من هذا الرصيد. إن الذين يتعلّلون بضيق الوقت تسويغاً لتقصيرهم في العمل أو العلاقات الاجتماعية أو الالتزامات الشخصية مُخطئون.. ويحتاجون إلى المُفكرة والقلم إذا كانوا حقاً مخلصين..

الفصل التاسع

مقومات النجاح

أولاً: جذور النجاح: ـ

١ ـ العلاقة بالله تعالى هي أول جذور النجاح.. وهي من أقوى الأسباب المانحة للدافعية والقوة والطاقة.

٢ ـ التطبع بالأخلاق فالنجاح يعتمد ٩٣% منه على المهارات الشخصية "وهي ما يتضمن الأخلاق وأسلوب التعامل مع المجتمع والأخلاق".. و٧% مهارات مهنية.

ويعد المعيار الأساسي في تقييم الشخص هو مدى جودة أسلوبه في التعامل مع المجتمع والتزامه بالقيم الأخلاقية؛ ذلك أن العمل الجماعي الناجح يتأسس على مجموعات مترابطة تملك من أدوات التواصل الشيء الكثير؛ وهو مالا يمكن توافره إلا بين أفراد يلتزمون بالأخلاق.

٣ ـ التفاؤل والتفكير الايجابي.. هُما من أهم جذور النجاح.

نظرية نشاطات العقل: كُل ما تُفكر فيه يتسع ويكبر بنفس النوع.

قانون التركيز: العقل البشري لا يفكر إلا في اتجاه واحد.. ولا يسعه تعديد المجالات؛ فإذا فكر بشكل سلبي ظل في الاتجاه السلبي والعكس بالعكس.

وطبقاً للنظريتين الماضيتين فإن كل تفكير سلبي يبدأ فيه الإنسان فإنه

يتسع وينتشر بنفس الاتجاه ويظل في نفس الاتجاه من حيث كونه إيجابياً أو سلبياً.

٤ ـ الانتماء: للدين والوطن؛ وإن من يحاول الذوبان في الآخرين لا ينتج ولا يبدع فهو يتكلف دوراً غير دوره؛ وكل ما سينتجه لن يكون أصيلاً فلن يصبح إلا مُسخه مقلدة.

ثانياً: احتياجات الإنسان للاتزان النفسي: ـ

البقاء وضمانه: لا يكون الإنسان متزناً نفسياً عندما تكون حياته مهددة عند الخطر يكون الإنسان في حالة غير متزنة لا تمكنه من التفكير السليم.

الحُب: يحتاجه الإنسان ليكون متزناً؛ فيحتاج لأن يشعر بكونه محبوباً من الناس والمجتمع وخاصة الأسرة؛ ويحتاج أيضاً إلى حب ما يعمله وحب ما هو عليه؛ وقبل كل هذا يحتاج إلى حب الله تعالى.

التقدير: يقول الدكتور ويليام جيمس، أبو علم النفس الحديث :" إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام".. ويقول خبراء علم النفس: ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.

إنَّ شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسياً على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز، فلا يُوجد أي إنسان سلبي؛ وكُل الناس قادرة على النجاح وانتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبداً؛ فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

التغيير وكسر الملل: التغيير هو تبديل الوضع والحالة التي يكون عليها

الإنسان وقت التفكير في المشكلة، إن مجرد البدء بالتغيير هو أول خطوة من خطوات حل المشاكل؛ فهو يساعد الإنسان على الانفصال النفسي عن مشكلته أثناء التفكير فيها؛ وهو ما يمكنه من وضع حلول أكثر عقلانية بعيدة عن العواطف والنزوات؛ وهو أيضاً تغيير المجالات وتعديدها في التفكير؛ فمن يحصر نفسه حصراً في مجال واحد لا يطيق الإخفاق فيه سيفقد كل شئ بأول صدمة له في هذا المجال.

الإنجاز: أي إنجاز من أي نوع يعطي الإنسان دافعية شديدة وثقة بنفسه؛ وإذا لم تكن تعلم لم تعمل هذا العمل فإنك لن تستمر فيه!.

ثالثاً: مقومات النجاح: ـ

١ ـ إنَّ البُعد عن الله تعالى يُضيع معنى الحياة بعمومها؛ فلا يعلم البعيد عن الله تعالى ما قيمة حياته على الإجمال؛ أو ما يجعله يدخل في مثل هذه الدوامة. أيضاً وجود الأهداف المقصودة من العمل وحُب العمل المُمارس كُلها عوامل تُعطي معنى للعمل يجعل مُمارسه أكثر اتزاناً من الناحية النفسية.

٢ ـ تعلم من الماضي الأليم بدلاً من أن يُضايقك.

٣ ـ عليك دائماً أن تتذكر الذكريات السلبية بشكل إيجابي؛ فهي خبرات تكونت لديك ولو عادت تلك المواقف فسوف تتصرف فيها بشكل سليم؛ وما كان لك ذلك لولا مرورك بهذه المواقف الأليمة في الماضي.. يذكر أحد الأطباء كيف قال توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: ـ أما تعترف بفشلك في اختراع مصباح كهربي بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة؟

فكان جواب أديسون: خطأ؛ فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا تُوصلني للحل السليم.

كما ويذكر أيضاً كيف كتب في مقدمة إحدى كتبه: .

. شكراً لكل من قالوا لي لا.

ويُردد: . إنَّ رأيك السلبي في ليس إلا وجهة نظرك وما رأيته أنت ولا يشترط أن يُعبر عن الحقيقة؛ فالحقيقة هي أنه ما من إنسان عاجز عن النجاح؛ وما من إنسان سلبي؛ فالإنسان مخلوق به مقومات النجاح.

كيف تنجح في إدارة ذاتك؟

حاول أن تنجح في إدارة ذاتك؛ وفي تعاملك مع نفسك؛ فإن الله لا يُغير ما بقوم حتى يُغيروا ما بأنفسهم؛ فثق بنفسك؛ فعدم الثقة يُؤدي إلى التكاسل عن الخير؛ لأنك ترى نفسك ضعيفة ودونية؛ والثقة بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله عز وجل.

قد تتساءل الآن: كيف أبني الثقة في نفسي؟! فإليك هذه الخطوات العملية لبناء الثقة في النفس: .

أولاً: اعرف نفسك: .

تعرف على المُميزات التي بداخلك وكيف تستخدمها ولا تربط نفسك بمجال مُعين؛ فلابد أن تفتح عقلك في أكثر من أمر وأكثر من مجال؛ واستعن بالأصدقاء الذين يُصدقونك القول (يبينون لك أنك مُبدع في هذا المجال؛ وأقل في المجال الآخر).

واستعن بالمُعلم سواء في المسجد أو المدرسة أو الجامعة ؛وأخيراً ردد الكلمات التي تدفعك للنجاح مثل (أحاول؛ سوف أتعلم؛ أفكر في هذا الموضوع) ولا تُردد الكلمات المُثبطة (لا أقدر؛ لا أستطيع).

فعليك أن تُحدد نقاط القوة لديك؛ وخُذ ورقة وأكتب فيها المُميزات والقُدرات التي لديك؛ وإذا أردت أن تعمل فقارن هذه المُميزات والقُدرات بالعمل الذي تقوم به.. ولعل بعض الناس ليس لديهم نقاط قوة (هكذا تُحدثون أنفسهم) فنقول لهم (نعم)؛ ولكن هل بحثت ووجدت بذرة خير صغيرة في داخلك؛ (نعم) بالتأكيد لديك بذرة قوة؛ فدربها وتعهدها بالعناية والرعاية؛ وستُصبح هذه النُقطة انطلاقة لنفسك؛ فلا تُهملها؛ ذلك لأنها إذا توقفت عن النمو فكأنما توقفت عن الحياة.

ثانياً: طور نفسك:-

بعد تحديد نِقاط القوة عندك؛ انتقل للمرحلة القادمة وهي تطوير النفس؛ وذلك بالترقي والتدرج والثبات؛ فلا تُكثر على نفسك ثُم تنقطع؛ فلقد قال رسول الله ﷺ: (أحب العمل إلى الله أدومه وإن قل)؛ فمارس دائماً ولو فشلت؛ فالفشل يبقى في الماضي؛ وأنت في الحاضر.

ثالثاً: تخلص من عيوبك:-

لكُل إنسان عيوب؛ وهي تحد من النجاح؛ فكيف تتخلص من عيوبك؟

ويُمكنك ذلك عن طريق اعترافك بعيوبك؛ فاكتب النقائص التي فيك على ورقة مثل: استعجال؛ عدم الثقة في الآخرين؛ إفراط في الثقة في الآخرين؛ ثُم ابدأ بعلاج نفسك؛ واعلم أخي أن سعيك بإصلاح نفسك

والقضاء على نِقاط الضعف هي من أعلى نِقاط القُوة فيك؛ وهي البداية الصحيحة (من صحت بدايته صحت نهايته).

رابعاً: شد خيوطك:-

لقد وثقت بنفسك أخي العزيز؛ ثُمّ طورت نفسك وتعرفت على عيوبك؛ والآن شد خيوطك؛ فأنت شخصية مُستقلة؛ بداخلها شخصية مُستقلة أخرى؛ وهذه الشخصيات لابد أن تكون عوناً لك؛ ومثال من الناس (شخصية مُستقلة) وبداخله شخصية والد وطفل مع أنه مُتقدم في السن.

شخصية الوالد وذلك بحرصه على أبنائه وتربيته لهم واهتمامه بهم؛ فأنت عندما تحرص على نفسك ففيك شخصية الوالد؛ أما شخصية الطفل تتمثل في روح المرح لديك؛ فعندما تكون مرحاً دائماً لا تهتم؛ فتكون شخصية الطفل لديك تغلبت عليك فأصبحت هي السيد وأنت الخادم؛ وبعد ذلك اجعل الشخصيات التي بداخلك تنشد وتخدم نفسك؛لذلك يجب أن تبدأ من الداخل. وتأمل الدُعاء القرآني (وأصلح لي في ذريتي) فإنه لم يقل: وأصلح لي ذُريتي. وكذلك قال تعالى (حتى يُغيروا ما بأنفسهم) ولم يقل حتى يغيروا أنفسهم.

خامساً: الإرادة الصلبة:-

الإرادة هي القوة الخفية لدى الإنسان؛ وهي تعني اشتياق النفس وميلها الشديد إلى فعل شيء ما؛ وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه؛ فالإرادة قُوة مُركبة فإنها = رغبة + حاجة + أمل.

للإرادة شروط: ـ

ومن أهم هذه الشروط هو تحديد الهدف؛ حيث إنه يجب أن تُحدد هدفك؛ ويجب أن تُبين وجهتك؛ وليكن هدفاً عالياً؛ مثلاً: أن أكون طبيباً؛ أو أن أكون مُديراً ناجحاً. وكذلك يجب أن تُصور هدفك؛ أي يجب أن تتخيل هدفك أمامك دوماً؛ فمثلاً تخيل أنك مُدير ناجح؛ لذا يجب الثقة بالنفس دوماً.

التخلص من أمراض الإرادة: ـ

من أمراض الإدارة هو فُقدان الاندفاع نحو تحقيق هدفك؛ ويحدث هذا عندما لا تجد حافز للاندفاع؛ فأنت في مرحلة التجميد؛ ويجب أن تتحول إلى سائل لتتحرك؛ ويجب أيضاً أن تبتعد عن فرط الاندفاع؛ وهو الزيادة في الاندفاع؛ وضعف مُستوى التدين (يفهم الدين بطريقة خطأ)؛ والتخلص من الفقر والمرض.

أهم مفاتيح النجاح

يُعتبر النجاح من أولويات الأهداف لدى الطالب؛ ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها؛ ولذلك أصبح النجاح علماُ وهندسة؛ والنجاح فكراً يبدأ وشعوراً يدفع ويحفِّز وعملاً وصبراً يُترجم؛ وهو في الأخير رحلة.

أولاً: الدوافع محرك السلوك الإنساني: ـ

وللدوافع عِدة مصادر كقوة البأس وهي تتضح في مثال ما إذا لاحقت قطة تهرب منك حتى تحصرها في زاوية لا يُمكنها الهرب بعدها؛

فإنها إذا يأست من الهرب انقلبت تدافع عن نفسها ضدك وستنجح غالباً. ومصدر الإيحاء؛ ويضرب به مثلا ببولارويد مخترع الكاميرا الفورية.. إذا قام بتصوير ابنه الصغير على أن يحمض الصورة ليلاً بعد تسع ساعات إلا أن ابنه أصر على أنه يريد الصورة فوراً!؛ فكان من أوحى إليه بفكرة الكاميرا الفورية.

قال فرنسيس بيكون: ـ نصيب الإنسان موجود بين يديه.

وكلمة دافع مصدرها من الكلمة اللاتينية مائيرى **matere**؛ ومعناها يتحرك ويعرف قاموس ويبستر بأنها الشيء الذي يدفع الإنسان للتصرف والحركة.

ما هو مصدر الدوافع؟ ومن أين تأتي الدوافع؟

قال دنيس ويتلي مُؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع: ـ تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا.

إنَّ الرغبة هي أول قاعدة للنجاح, فالرغبة هي غرس البذور في ارض النجاح, وسر النجاح هي الرغبة المشتعلة.

هُناك ثلاثة أنواع من الدوافع

١ ـ دافع البقاء (دافع معيشي): هو الذي يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والشراب والهواء؛ وهو يظهر عند تهديد الحياة؛ إذً يدفعك للعمل بقوة.. قال العالم النفساني أبراهام ماسلو: ـ أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء.

٢ ـ الدوافع الخارجية: يكون مصدرها العلم الخارجي كمحاضر ممتاز

أو الأصدقاء أو غيرهم, مشكلة هذه الدوافع أنها تتلاشى بسرعة للأسف يعتمد الإنسان اعتماداً كثيراً على هذا النوع حتى يشعر بتقدير رؤساء وأصدقاء وأفراد عائلته.

قال العالم النفساني الأمريكي وليام جيمس:. لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعاً كبيراً.

٣ ـ **الدوافع الداخلية:** هو أقوى وأكثر الدوافع بقاء حيث أنك بالدافع الداخلي تكون موجهاً عن طريق قواك الداخلية الذاتية التي تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.. قال رالف والدو إمرسون: ما يوجد أمامنا وما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلاً جداً إذا قارناه بما يوجد بداخلنا.

ثانياً: الطاقة وقود الحياة: ـ

يقول هيبو كواتز: . الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان؛ عندما تكون على درجة مرتفعة من الحماس تكون طاقتك عالية الدوافع تمدك بالطاقة ولكنك دائماً تحتاج إلى شيء بجانب الدوافع لتوليد كمية من الطاقة.

ويُمكن تصنيف الناس إلى ثلاثة أنواع: .

١ . الناس الناجحون في حياتهم من جميع النواحي.

٢ . الناس الذين يمارسون الرياضية: يحافظون على عملهم وعندهم هدف رئيسي في حياتهم.

٣ . الناس الذين يعيشون حياتهم في حلقة مفرغة.

قال جورج برناردشو: ـ العقل السليم في الجسم السليمْ؛ فلابد من رفع مستوى كلاهما حتى تعيش حياة صحية سليمة.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية لرفع الطاقة: ـ

١ ـ الطاقة الجسمانية: كالتنفس ونظام التغذية والتمرينات الرياضية.

أ ـ **التنفس:** أهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها.هناك تنفس تفريغي وتنفس لتوليد الطاقة.

ب ـ **نظام التغذية:** اكتشف الباحثون في جامعة هارفارد أن ٩٩.٩ % من نظم التغذية لا يؤدي نتيجة مجدية قال مولبير: ـ

ـ يجب أن نأكل لنعيش لا أن نعيش لنأكل.

ج ـ **التمرينات الرياضية:** من المفروض ربط التمارين الرياضية بقضاء وقت ممتع.

٣ ـ **الطاقة العقلية:** تحديد الأهداف والعزم على تحقيقها مصدران أساسيان لهذا النوع.

٤ ـ **الطاقة العاطفية:** البرامج العقلية والجسدية مثل اليوجا والتأمل وال ـ (تاى تشي) هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية.

مستويات الطاقة: ـ

١ ـ طاقة مرتفعة إيجابية مثل ما يكون بعد الخطب الحماسية.

٢ . طاقة منخفضة إيجابية مثل ما يكون بعد الصلاة أو تمارين الاسترخاء أو اليوجا.

٣ . طاقة مرتفعة سلبية.

٤ . طاقة منخفضة سلبية كالإحباط.

لصوص الطاقة :-

١ . الهضم: ومن الممارسات الخاطئة الامتناع عن الإفطار؛ إذ يحرم المخ من الجلوكوز اللازم له للقيام بمهامه وعلى النقيض يكون الإفطار الثقيل؛ فعملية الهضم تتسبب في ضعف تغذية المخ بالدم.

الهضم في حالة الطعام الثقيل يستغرق ٨-١٠ ساعات؛ وهذا يعني ألا تتوقف المعدة عن العمل على مدار اليوم!.

٢ . الغضب: والغضب يهدم التفكير والتحليل.. ولا يعطي الفرصة للتفكير..

٣ . القلق.

٤ . التفكير السلبي.

استراتيجية الطاقة القصوى :-

١ . التنفس التفريغي: حبس الشهيق لعشرة ثوان ثم الزفير خلال خمس ثوان.

٢ . التنفس المنشط.. شهيق وزفير بقوة وعمق.

٣ . فرد العضلات.

٤ . الحركة الخفيفة.

٥ . الهرولة.

٦ . تنظيم الوجبات.

٧ . شرب الماء.

٨ . التمارين الرياضية.

٩ . التفكير الايجابي.

١٠ . التأكيدات الايجابية للنفس.. (أستطيع أن أفعل).

وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى: ـ

١ . التنفس

٢ . تمارين الصباح.

٣ . عادات الأكل.

٤ . تجنب الجفاف.

٥ . التأكيدات.. أخيراً إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذي سيحافظ لك عليه وبالحصول على الطاقة القصوى ستستمر في الطريق إلى النجاح والسعادة.

ثالثاً: المهارة بستان الحكمة: ـ

١ . عند استخدام ٣ % من المهارات الذهنية تُصبح من أقوى ٥ % من

أهل الأرض.

٢ . احرص على تنمية مهاراتك.

٣ . تذكر أنه لا يُمكن إدارة الوقت؛ وإنما يُمكن إدارة النشاطات أثناءه؛ ولتنمي مهاراتك اتبع الآتي: .

أ . القراءة ٢٠ دقيقة على الأقل يومياً.

ب . اسمع أشرطة سمعية؛ يمكنك أن تحول بهذا سيارتك إلى جامعة متنقلة.

ج . استغل الأوقات البينية.

د . شاهد الأشرطة البصرية.

س . اشترك في دورات التنمية البشرية (كهذه الدورة).

ع . تميز في مجالك.. ابتكر فيه جديداً.

غ . لا تضيع الوقت في التفكير السلبي.

يقول جيم رون: البحث عن المعرفة هو إحدى خطط الوصول إلي السعادة والرخاء.

هُناك من يقول أنه لا يُوجد صلة بين النجاح والمعرفة أو المهارة؛ ولكنها فقط مسألة حظ.. وهُناك مثل يقول: أعطني حظ وارميني في البحر. بمعنى إذا كان الحظ حليفي فإنني سأجد الطريقة التي أنقذ بها حياتي, ولكن دعني أقول لك إذا رميتك في البحر فعلاً وأنت لا تعرف السباحة فأؤكد لك أنك ستكون وجبة شهية للأسماك؛ وقال جيم رون: .

وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا.

قال فرانسيس بيكون: ـ المعرفة هي قوة في حد ذاتها.

المعرفة: هي قوة, وبمقدار القوة التي لديك ستكون مبدعاً وستكون لديك فرص أكثر لتكون سعيداً أو ناجحاً.

المعرفة نوعان: هُما معرفة الشيء؛ ومعرفة المصدر للمعلومات عنه.

حكمة صينية تقول: ـ تُعتبر القراءة بالنسبة للعقل كالرياضة بالنسبة للجسم.

قال فرنسيس بيكون: ـ القراءة تصنع الشخص المتكامل.

قال الفيلسوف الياباني فوشيدو كيندو: ـ الجلوس في ضوء الشموع أمامك كتاب مفتوح في حوار مع أشخاص من أجيال لم تعاصرهم هي المتعة التي لا مثيل لها.

الوصفة التي يمكنك بها الوصول إلى أعلى درجات المعرفة والمهارة:ـ

١ ـ اشتري شرائط كاسيت واسمعه واشتري كتاباً لمؤلفك المفضل واقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة واحضر محاضرتين في السنة على الأقل.

٢ ـ تعلم لغة جديدة تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس.

٣ ـ اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله.

٤ ـ استيقظ دائماً نصف ساعة مبكرة واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة.

قال فيكتور هوجو: "من المكن مقاومة غزو الجيوش ولكن لا يمكن مقاومة أية فكرة آن وقتها".

٥ . احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم دائماً وقم بتدوين أي فكرة هامة تخطر على بالك.

٦ . اسأل نفسك كل يوم "ما الذي يمكن عمله هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي.

٧ . قبل النوم اسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة ذكية لو عادت عليك فالذي ستقوم به بطريقة مختلفة اطلب من عقلك الباطن أن يبحث عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

رابعاً: الفعل: ـ

الفعل هو الفرق بين النجاح والفشل..

لصوص الفعل: ـ

١ـ الخوف: الخوف من المجهول.. من الفشل.. أو من النجاح أحيانا! **FEAR: False Educational Appearing Real**؛ وبعض المُمارسات الخاطئة تُسبب الخوف المرضي مثل اللعب بالتخويف؛ كتخويف الأطفال بقذفهم عالياً أو مباغتتهم مثل هذا السلوك يؤدي إلى افتقادهم للأمان.

أيضاً مما يُسبب الخوف المرضي وربط بعض ما يحتاج الإنسان بسلوكه (كأن تقول للطفل افعل كذا ليحبك والدك.وهو يعني أنه إن لم يفعل سيكون مكروها.

٢ـ **الصورة الذاتية:** إن لم تكن بها ثقة كافية فلن يكون فعل.

٣ ـ **المُماطلة:** عند البدء بالفعل.. اسأل نفسك ما هي أسوأ الاحتمالات؟ وما أفضل الاحتمالات؟ قم دائماً بهذا المخطط: . خطط – تصرف –ـ قيم النتائج – عدل الخطط – عُد إلى ٢

استراتيجيات الفعل: ـ

١ ـ **التصور الابتكاري:** تخيل أنك بدأت في الحل.. تخيل أنك تنجح فيه.قام الدكتور بتجربة عملية أمام الحضور؛ حيث جعل شاباً ليس رياضياً إطلاقاً يكسر لوحاً خشبياً بكلوة يده (كلاعبي الفنون القتالية) إنَّ تخيل الاستراتيجيات وتخيل مُمارستك للصحيح منها يُمكنك من ذلك على أرض الواقع؛ وقد أسلفنا أن ما تفعله في الواقع انعكاس لأفكارك..استراتيجية كما لو.. تخيل ماذا لو؟ تخيل الاحتمالات واسأل نفسك ماذا يكون لو..

ـ **الإلحاح:** ألح دائماً على هدفك.. يذكر أحد الأطباء كيف قال توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: أما تعترف بفشلك في اختراع مصباح كهربي بعد **٩٩٩٩** محاولة فاشلة؟

فكان جواب أديسون: خطأ يا صديقي.. فقد اكتشفت **٩٩٩٩** طريقة لا توصلني للحل السليم..

تذكر: الناجح يتصرف دائماً بشكل لا يروق للفاشل.. في هذا يكمن الفرق بينهما.. تذكر أنه ما من إنسان سلبي؛ وتعامل مع التحديات في كُل تحد يواجهك؛ وأوجد الحلول.. وركز على النتائج.

خامساً: التوقع: ـ

١ ـ تفاءلوا بالخير تجدوه.

٢ ـ التوقع السلبي يضر لا ينفع.

٣ ـ من قانون التركيز: التوقع يعني التفكير.. والتفكير في اتجاه يعني التركيز فيه.. وهو ما يؤدي إلى الانجذاب إلى هذا الاتجاه. فإذا كان التوقع سلبياً أدى في النهاية إلى اتجاه سلبي بالفعل.. والعكس بالعكس. وممن تتوقع الخير؟ من الله.. ومن نفسك.. ومن عائلتك.. ومن الناس.. ومن الحياة.

سادساً: الالتزام: ـ

ومنه.. التزام ديني.. التزام صحي (المحافظة على الصحة).. التزام شخصي (بتنمية المهارات).. التزام عائلي (بالالتزامات العائلية).. التزام اجتماعي (تواصل مع إخوانك).. التزام مهني.. التزام مادي (سدد ديونك).. دون ثلاثة مما تُحسن به صحتك يومياً.. ودون ثلاثة مما تُحسن به مهاراتك يومياً.. ودون ثلاثة مما تُحسن به علاقاتك الاجتماعية يومياً.

سابعاً: المرونة: ـ

١ ـ يجب أن يكون طبعك الالتزام بالهدف ومرونة في الأسلوب.. حالما يبدو لك قصور في طريقة الحل؛ فقُم بتغييرها فوراً حيث قال تعالى: (إنَّ الله لا يُغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

٢ ـ الأكثر مرونة يتحكم بمشاعره وبالأمور المُحيطة.

٣ ـ الأكثر مرونة يُحقق أهدافه.

ثامناً: الصبر: (وبشر الصابرين): ـ

ليكن لديك نموذج للصبر (وخير نموذج هُم الأنبياء عليهم السلام.. وليكن لك نموذج حي).. تعلم منه.. اندمج معه.. تخيل نفسك مثله وفي موقفه.. تخيل نفسك مثله في مواقف صعبة.

تاسعاً: التخيل الابتكاري (تخيل الموقف ونتائج الفعل):

١ ـ البقاء في وضع مُريح ـ تنفس ٨ ـ ٢ ـ ٤ (٨ ثوان شهيق ـ ٢ ثانية احتفاظ بالهواء ـ ٤ ثوان زفير).

٢ ـ ركز انتباهك على النفس حتى تصل إلى حالة جيدة.

٣ ـ أغمض عينيك وتخيل كيفية تحقيق الأهداف.

عاشراً: الاستمرارية: ـ

١ ـ (أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل).

٢ ـ استمر في تحقيق أهدافك دائماُ ً.

الفصل العاشر

خطوات تقودك للتأثير في الآخرين

تقول الأستاذة ولاء الشملول في مقالة لها علي شبكة الإنترنت في هذا الخصوص: الطريق إلى التميز ليس مُستحيلاً؛ فقط أنت بحاجة إلى أن تعرف كيف تصل؛ وأن تسير على الطريق؛ مهما كانت المسافات بعيدة فعليك بالاستمرار.

وكُلنا يطمح إلى النجاح؛ بل إلى التميز ومُقاومة الإحباط والإكتئاب؛ ولكن العالم كُله الآن يتجه إلى الاكتئاب والتشاؤم؛ وحتى اللُغة المُستخدمة بين البشر أصبحت مُتشائمة ومُحملة بالألفاظ السلبية القاتمة؛ وكأنه لا يُوجد شيء جميل يحدث في هذا العالم؛ وهذا غير صحيح؛ فالعالم مليء بأشياء كثيرة رائعة؛ والطبيعة وحدها وروعة الكون أبسط دليل على هذا؛ فهي من أكثر الأشياء التي تدعو إلى البهجة والسعادة والتفاؤل.

استمر دائماً

نستعرض فيما يلي ومن وحي مُحاضرة مُهمة للدكتور إبراهيم الفقي المحاضر والمُدرب العالمي خُطوات الطريق إلى التميز؛ فنقول للمُحبطين الذين اصطدموا بأرض الواقع؛ الذين حاولوا أن ينجحوا ولم يستطيعوا حاولوا مرة أخرى؛ واستمروا في الطريق؛ فمن سار على الدرب وصل.. ونقول لمن يبحث عن عمل ولم يجد: ابحث مرة ثانية وثالثة وعاشرة؛ حتى

تجد؛ فاستمر ولا تتوقف. ونسوق لك هُنا مثالاً طريفاً يحمل الكثير من الدلالات؛ فيُروى عن أحد الشباب أنه أرسل سيرته الذاتية إلى ألفين من شركات الأدوية طالباً العمل ولكنه لم يُقبل في أيٍ منها؛ أي رفضته الألفان شركة التي كان أرسل لها سيرته الذاتية طالباً عملاً؛ ولكنه في النهاية تلقى عرض عمل من مكتب البريد حيث إنهم حين وجدوه نشطاً مُنظماً ومُستمراً في إرسال كُل هذه الخطابات بإصرار ومُثابرة استبشروا خيراً بأنه سيكون مُوظفاً نشطاً لديهم.

هل أدركت الآن أن ما تُطلقه من سهام لابد وأن يُصيب هدفاً ما يوماً؟ وأن النجاح قد يأتي من باب آخر غير الذي تطرقه؟ فالمُهم أنه يأتي؛ ولكنه لا يأتي إلا لكُل مُجتهد؛ فهو لا يأتي صُدفة؛ فالله تعالى يقول: (إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلا).

فحاول السير في اتجاه وصمم وجِدّ واجتهد فيه؛ حتى لو لم تُوفق في الوصول لما تُريد سيصلك شيء ما على أي حال؛ ويأتي الأمل من حيث لا تدرى ولا تحتسب؛ فالله الذي يسمعك ويراك دائماً عليم بك وبكُل ما تفعل؛ ولن يترك تعبك أبداً يذهب سُدى؛ وهذا أكبر سِلاح ضد الإكتئاب والتشاؤم.

وتذكر قول الله تعالى: (وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجاً * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُه).

مهاراتك الشخصية أهم؛ ولكن كيف تنجح وتتميز؟

عليك في البداية إدراك أساس مُهم للغاية؛ وهو أن تعلم أن نجاحك

لا يعتمد على عملك ومهاراتك العملية المهنية وحدها؛ بل في الجُزء الأكبر منه يعتمد علي النجاح والتميز على مهاراتك الشخصية؛ وأفكارك؛ وأخلاقك؛ ومرونتك؛ ومهاراتك الاتصالية؛ ومدى نجاحك في إقامة اتصال ناجح وفعال ومُؤثر مع الآخرين؛ وقُدرتك على التخطيط لحياتك واتخاذ القرارات وتنفيذها.

فقد أُجريت دراسة في جامعة هارفارد بالولايات المُتحدة أكثر من مرة في أعوام ١٩٧٢ . ١٩٧٨ . ١٩٨٩م؛ وخلال هذا العام الجديد ٢٠٠٦؛ وأثبتت هذه الدراسة أن تميزك يعتمد في ٧ % فقط منه على المهارات المهنية في مجال عملك؛ ولكن ٩٣ % من نسبة تميزك تعتمد على مهاراتك الشخصية؛ وقُدرتك على استغلالها..

فالأساس الثاني في طريق التميز هو مفهومك الذاتي عن العالم؛ وإدراكك أن العالم الخارجي من حولك مُختلف تماماً عنك وعن مُعتقداتك الشخصية وأفكارك؛ فتعلم المرونة وتدرب على الاختلاف في الرأي؛ وتعلم أنه حين تختلف مع رأي شخص آخر فهذا لا يعني أنك تختلف معه على طول الخط أو تختلف معه كُلياً؛ بل أنت في هذه الحالة تختلف مع فكرته فقط أو رأيه.

الآن نعرض لك الخطوات التي تقودك إلى طريق التميز: ـ

١ ـ الخطوة الأولى: الاتزان الروحاني: ـ

ونعني به علاقتك بالله عز وجل؛ وما يجلبه هذا لك من راحة نفسية وسلام داخلي حين تكون علاقتك بالله جيدة؛ وصلتك بالله تعالى يترتب

عليها ما إذا كُنت مُصاباً بمُشكلات نفسية أم لا؛ فكثير من أغنياء العالم لديهم قلق ونفسيتهم مُتوترة لأنهم ابتعدوا عن الخط الروحاني الذي يربطهم بالله تعالى؛ فكما هو مُهم لك أن تهتم بالجانب الصحي والمهني والعائلي والاجتماعي في حياتك فمن المُهم للغاية أن تهتم بالجانب الروحاني في حياتك؛ ولا تُهمله لأنه يقودك إلى الراحة في بقية الجوانب الأخري. وما أصاب العالم حالياً من قلق وتوتر ناتج عن عدم الاتزان بين الجوانب المُختلفة في حياة البشر؛ فنجد أن ٥٠ % من المُديرين في العمل يموتون بسبب السكتة القلبية نتيجة الضغط العصبي والتوتر مما يعني أنهم يُعانون من عدم الاتزان الروحاني في حياتهم. ولا ننسى أن الدراسات تُشير إلى أن ٣ % فقط من العالم سُعداء؛ وهؤلاء من ينعمون بالاتزان الروحاني ممن بنوا علاقة مُتميزة مع الله تعالى؛ ولا ننسى أيضاً أن الاتزان الداخلي والسعادة لا تتطلب أساسيات مادية كي تتحقق؛ بل تحتاج لإيمان وسلام واستقرار نفسي يرتقي بنا لحالة السعادة المنشودة.. وعليك أن تعلم أن النجاح بداخلك أنت؛ وعليك أن تراه داخلك أولاً قبل أن يتحول لواقع ملموس؛ فلو نظرت لنفسك باعتبارك ستنجح؛ فستنجح فعلاً؛ فالعديد من عُظماء العالم رأوا أنفسهم ينجحون في عقولهم قبل أن يفعلوا في الواقع.

ويُروى عن أحد الشُباب أنه كان مُغرماً بلعب تنس الطاولة؛ فذهب إلى مُدرب شهير؛ وقال أريد أن أتدرب معك؛ فرفض المُدرب وسأل الشاب لماذا يُريد أن يتدرب معه هو؛ ولم هذه الرياضة بالذات؟ فأجاب الشاب بثقة: لأني سأكون بطل مصر في تنس الطاولة.. فسخر منه المُدرب وطرده؛ فعاد له في اليوم التالي وطلب منه نفس الطلب؛ فرفض أيضاً وجاء

له مرة ثالثة ورابعة؛ حتى ملّ المُدرب منه وسأله إلى متى ستظل تأتي لي؟ فأجاب الشاب الواعد: حتى ألعب. وفعلاً نجح الشاب في إقناع المُدرب بقبوله؛ ونجح الشاب فعلاً في الحصول على بطولة مصر؛ لأنه رأى نفسه يحصل على البطولة قبلها بسنوات؛ فلقد رأى الفوز في عقله وبداخله أولاً؛ وكان مُصراً على الفوز والتميز وآمن بقُدراته وأدرك أن الله تعالى لا يُضيع أجر من اجتهد وتعب.

وهكذا حين تصل إلى النجاح والتميز تنسى كُل التعب؛ ولا يبقى سِوى لذة النجاح؛ فلذة النجاح لا يُعادلها لذة.

الجانب الثاني من التوازن الروحاني هو التسامح المتكامل: ولكل الناس؛ ومهما أساء الشخص لك فسامحه؛ لأن عدم التسامح هو طاقة سلبية؛ وعليك تنظيف وإزالة الطاقة السلبية أولاً بأول من داخلك؛ كي يُمكنك أن تبدأ المُستقبل بصورة أفضل؛ فكيف تعيش مُستقبلاً إيجابياً والماضي سلبي؟

لذا عليك أن تنظر للموقف من بعيد وببُعد نظر؛ وأن هذه الحياة مُنتهية وكُل شيء زائل؛ والأفضل أن نعيش هذه الحياة المُؤقتة في حالة تسامح؛ فتسامحك مع شخص حتى لو كان سيئاً يُمكن أن يكون نُقطة تحول في حياته؛ ويُمكن أن يُحوله إلى شخص أفضل.

الجانب الثالث في الاتزان الروحاني: العطاء غير المشروط؛ فأعط الآخرين ما تستطيع دون أن تنتظر منهم المقابل؛ وإذا انتظرت المُقابل من شخص مثلك فأنت هُنا تنتظرها من الاتجاه الخطأ؛ وعليك أن تنتظرها من

الله تعالى وحده؛ فهذا العطاء بينك وبين الله.

وعليك أن تُؤمن أن الحياة يحكمها (قانون الرجوع)؛ ومعناه أن كل ما تفعله من خير وعطاء للآخرين سيرتد إليك أضعافاً مُضاعفة من الخير؛ ومن اتجاهات كثيرة وليس شرطاً أن تكون ممن تقدم له الخير أو العطاء؛ وإنما الله تعالى يفتح لك أبواب الخير؛ ويُعينك في حياتك طالما أعنت عِباده سُبحانه وتعالى؛ وجاء في الحديث الشريف الصحيح: (خير الناس أنفعهم للناس)؛ وحديث ثالث يقول: (كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه) وغيره كثير؛ فهل نحن بحاجة لمزيد من التأكيد على أهمية وروعة تقديم الخير والعطاء غير المشروط للآخرين؟

٢ ـ الخطوة الثانية: الأخلاق: ـ

وهي سلوكك وتصرفاتك أي مجموع التصرفات والسلوكيات التي يراها الناس وتحكم من خلالها عليك؛ وهي مثل جذور الشجرة يجب أن تكون راسخة قوية؛ ولو أردت أن تغير سلوكاً عليك أن تغير الجذور في البداية؛ ولكن ليس من خلال الكلام فقط بل من خلال تغيير فعلي.

وكي تغير تصرفاتك للأفضل عليك أن تغير إدراكك ووعيك؛ وتكسر البرمجة السابقة لعقلك؛ فلا تستقبل الاعتقادات السابقة كمسلمات مثل أن تتشاءم من شيء معين أو حيوان معين؛ أو تعتقد اعتقاداً ما لمجرد أن الناس غيرك يعتقدونه.

ومن الأخلاق التي تميزك الصدق والأمانة وحسن اتصالك بالآخرين والإنصات لهم وتسامحك معهم ومرونتك معهم؛ وكي تتعلم المرونة مع

الآراء المختلفة معك اسأل نفسك: هل هناك احتمال ١٠% أن يكون الشخص الآخر صواباً وأنا مخطئ؟ وقتها ستتعلم كيف تقبل الآراء الأخرى.

٣ ـ الخطوة الثالثة: الاعتقاد: ـ

اعتقادك في الله سبحانه وتعالى الذي يجب أن يكون غير محدود؛ واعتقادك في نفسك وقدراتك؛ وعليك أن تفرق بين قدراتك وإمكاناتك؛ فالقدرات هي التي أعطاك الله إياها؛ أما الإمكانات فهي التي تتعلمها وتكتسبها. ويجب أن تعرف أن الشخص الناجح هو شخص سقط في الطريق أكثر من مرة. واعلم أنك حين تسقط فالله تعالى يجهزك لشيء أعلى وأفضل وهذا يأتي من خلال قوة اعتقادك بالله تعالى واعتقادك بنفسك وإمكاناتك وقدراتك؛ وهناك مقولة في الصين: لو سقطت فقف على ظهرك فتنظر لأعلى؛ فحين تقف؛ تقف لأعلى.

٤ ـ الخطوة الرابعة: المسئولية: ـ

خُذ دائماً مسئولية حياتك؛ فمنذ لحظة ميلادك انقطع الحبل السري الذي يربطك بأمك؛ ولهذا مدلول يريد الله تعالى أن يوصله لنا؛ أنك أصبحت مستقلاً عن أي إنسان آخر حتى أمك؛ وحتى لحظة الرضاعة وأنت طفل صغير؛ أمك لا تضع اللبن في فمك؛ بل أنت ترضع بنفسك؛ فأنت مطالب بالفعل من أول لحظة في حياتك؛ وأنت مسئول عنها؛ لذا عليك الاهتمام بما تركز فيه لأنه يصنع تصرفاتك؛ وخطط لحياتك وخذ مسئولية القرار فيها وقيّم هذه القرارات باستمرار وعدّل فيها عند الحاجة؛

ففي الصين يقولون: لو تفعل نفس الشيء فلا تتوقع نتائج مختلفة؛ أي أنه في مرحلة تقييمك لقراراتك لو وجدت نفس النتائج غير المُرضية عليك أن تغير مما تفعل للحصول على نتيجة مرضية.

٥ ـ الخطوة الخامسة: التخطيط الإستراتيجي السليم: ـ

لابد أن يكون لديك رؤية ولابد أن تعرف ماذا تريد بشكل محدد؛ فحين يكون لك رؤية واضحة مربوطة بذات عليا هي الله عز وجل؛ فتسأل نفسك لماذا تريد أن تعمل في مهنة معينة دون غيرها فبخلاف حبك لها أو رغبتك في تحقيق ذاتك لابد أن يكون هناك سبب روحاني يربط بهذه المهنة.. وجُزء من التخطيط الإستراتيجي يُمكنك أن تتعلمه من مُلاحظة سلوكيات الناجحين؛ وتسأل لماذا هذا الشخص ناجح؟ ترى إذا تعرض إلى مُشكلةٍ ما كيف يتصرف فيها؟

وابتعد في مُلاحظة الآخرين عن (سارقي الأحلام)؛ وهُم الذين يشتكون دائماً؛ والذين يقولون لك إنك لن تستطيع أن تُحقق حلمك؛ وأن إمكاناتك أقل من أن تصل إلى ما تُريد؛ ولا تتبع آراء الآخرين؛ فلكُل شخص رُؤيته المُختلفة في العالم وشخصية مُختلفة عن الآخرين.

٦ ـ الخطوة السادسة: الفعل الإستراتيجي: ـ

بعد التخطيط يأتي الفعل مُباشرة بأن تُنفذ ما خططت له من أهداف؛ وبعد التنفيذ تُقيّم ما تم تنفيذه وبناءً على التقييم تبدأ في التعديل؛ وهكذا بشكل مُستمر حتى تُحقق هدفك؛ ثُم ساعد أكبر عدد مُمكن من الناس أن يسيروا في طريق التميز كما فعلت أنت.. والتقييم يُفضل أن يكون يومياً؛

فكُل يوم قبل أن تنام راجع كُل ما قُمت به في يومك؛ وما وجدت أنه لم يكن مُفيداً اعقد العزم على ألا تُكرره ثانية في اليوم التالي؛ واعلم أن العقل البشرى يبني أفكاره على آخر خبرة وفكرة جاءت في عقلك؛ فلا تجعل آخر فكرة في عقلك قبل النوم سلبية حتى لا تكون الفكرة التي تليها سلبية؛ بل اجعل آخر فكرة في عقلك قبل النوم إيجابية واسأل نفسك ما الذي فعلته جيداً كي تُزيد منه في اليوم التالي؛ وهذا يجعلك تُقيّم نفسك باستمرار.

وكل يوم حسّن نفسك وطوّرها ونمّها؛ وقُم بعمل غير تقليدي يومياً؛ وتذكر أن أهم شيء تملكه في الحياة هو الحالة النفسية التي تعيش بها؛ وأنه يجب أن تكون متزناً وهذا يأتي بعلاقة جيدة مع الله تعالى؛ فلا تتشتت وتضيع في الدنيا وتسير بغير هدى.

٧ ـ الخطوة السابعة: المهارة المُتكاملة: ـ

عليك أن تقرأ كُل يوم على الأقل ٢٠ دقيقة؛ وتسمع أشرطة سمعية مُفيدة تُعلمك خبرات ومهارات جديدة تُفيدك في حياتك؛ ففي المُواصلات يُمكنك أن تقرأ وتستفيد من هذا الوقت؛ وتستغل مسافة الطريق في شيء مُفيد؛ فاستغلال الوقت الذي تقضيه في المُواصلات بين مكانين لمُدة عشر سنوات كافٍ للحصول على درجة الدكتوراه.. وعليك أن تحرص على تعلم المهارات التي تجعلك مُتفوقاً في عملك؛ وتقودك للتميز؛ واحرص على الإلمام بالجديد في مهنتك؛ وطوّر نفسك باستمرار.. ومارس موهبةً تشعر فيها بالسعادة وتُقدّر بها ذاتك؛ وخصّص لها وقتاً من يومك أو أسبوعياً

على حسب وقتك؛ فمُمارسة الأنشطة المُختلفة يجعلك مُتميزاً؛ ومارس رياضة تُناسبك؛ كي تكون نشيطاً باستمرار؛ فحركة الجسد ونشاطه تُساعدك على التفكير والتخطيط السليم.. وتذكّر أنه كُلّما امتلكت مهارات وإمكانات مُتعددة ومُتجددة فهذا يجعلك مُؤثراً أكثر في العالم من حولك.

٨ ـ الخطوة الثامنة: الانتماء: ـ

أن تنتمي إلى شيء؛ أو عقيدة أو فكرة؛ وأن تنتمي إلى بلدك وتشعر بقيمة وأهمية هذا في حياتك؛ فلهذا قيمة عالية جداً؛ فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٣٨% من حالات الاكتئاب ناتجة عن عدم الانتماء لأي فكرة أو بلد؛ فلو لم تشعر بالانتماء فمن السهل أن تقع في الطريق؛ لأنه لا تُوجد مرجعية تعود إليها في مواقف حياتك. والانتماء يعطيك قوة كي تسير في الحياة بثقة؛ فعليك أن تعتزّ بأصلك وأهلك وبلدك؛ لأنها الخلفية التي أتيت منها؛ والتي تبني عليها أساسيات حياتك وثوابتك فيها.

٩ ـ الخطوة التاسعة: الإصرار: ـ

أن تكون مُصراً على تحقيق ما تُريد؛ وأن تمتلك إرادة قوية وهمّة عالية من أجل الوصول إلى هدفك؛ ولا تستمع لأي صوت يُريد أن يُحبطك أو يجعلك تتوقف ولا تحاول؛ فاستمر دائماً في السعي؛ فإذا كُنت تبحث عن عمل فحاول مرات كثيرة بلا ملل ولا يأس حتى تجد ما تُريد؛ وإذا كُنت تُريد النجاح بتفوق فلابد أن تكون مُصراً على هذا؛ فإصرارك يجعلك تُذاكر باجتهاد وحماس من أجل تحقيق حلمك؛ واسعَ بإصرار للوصول

لهدفك؛ واترك بصمتك في الدنيا؛ وأظهر روعتك وقُدرة الله في خلقك.

١٠ ـ الخطوة العاشرة: الالتزام: ـ

أي أن تستمر فيما تفعل؛ وتُداوم عليه بلا توقف؛ فما يجعلك مُصراً على فعل ما تُريد وما خططت له هو التزامك نحو هذه الخطة وقيامك بمسئوليات حياتك؛ وأن تكون مُنضبطاً في تنفيذ خطتك؛ فلا تتهاون فيها أو تُكسل أو تُؤجل لأي سبب؛ فهذا هو الالتزام؛ وما يُساعدك في هذا الالتزام والانضباط هو عودتك إلى الله تعالى؛ وهكذا كما ترى أن المُفتاح الأصلي لكُل المفاتيح الأخرى هو حُب الله تعالى؛ وبعده كُل التفاصيل مُكملة له؛ فلو أحببت الله من قلبك فلا يُمكن أن تُغضبه؛ فتسير في الحياة بنجاح وسعادة وهو الوحيد القادر على منحك هذا؛ وبالتالي فعلاقتك به هي أساس كُل شيء؛ وعليك أن تسعى في الحياة بهذا الالتزام.

وفي النهاية اعلم أن الله تعالى قد منحك قُدرات غير محدودة ولا مُتناهية؛ فأنت أفضل مخلوقاته وبداخلك طاقة لا حدّ لها؛ واعتقد دائماً بشكل إيجابي أنك تستطيع أن تفعل كُل ما تُريد؛ وإدراكك يُؤدي إلى تغيير الحالة السلبية إلى حالة إيجابية؛ والإدراك يُمثل ٥٠ % من التغيير؛ والتحول نحو الأفضل.

دليل الحياة الظافرة

١ . لكي تنجح؛ اتخذ موقفاً قائماً على الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح فبناء على ذلك تظهر لك طُرق كيفية التحقيق.

٢ . عالج نفسك من أعذار الفشل.

٣ . ارفض التحدث عن أو تأسف على حالتك الصحية.

٤ . من الأفضل أن (تتلف) من كثرة الإستعمال؛ عن أن (تصدأ) بسبب (الركنة) أو قلة الاستعمال.

٥ . لا تُقلل من شأن قُدراتك الذهنية؛ فإن نوعية التفكير (إيجابي أو سلبي) الذي يقود ويوجّه ذكاءنا له أهمية أكبر من مُستوى الذكاء نفسه.

٦ . تقبَّل عُمرك الحالي بإيجابية ولا تدعه يثنيك عن طموحاتك؛ فالوقت ليس مُتأخراً (أومبكراً).

٧ . لا تتذرع بالحظ السيئ؛ وتمسّك بمبدأ السبب.

٨ . الخوف من أكبر أعداء النجاح؛ وسببه الغالب ضعف الثقة بالنفس؛ وعالج الخوف بعمل شئ (الفعل يُعالج الخوف).. واشحن عقلك بالأفكار الإيجابية.. وتصرّف بثقة لتكتسب الثقة (أنت ما تُفكر فيه).

٩ . ارفع من ثمنك ولا تبع نفسك رخيصاً (ضع يدك على الإيجابيات قبل السلبيات).. استخدم دائماً القاموس اللغوي للنجاح (سأنجح بإذن الله.. سأحاول.. سأدخل هذه المناقشة..).

١٠ . الناجحون لا يهتمون بالتفاهات؛ فالناجحون لا يميلون للشجار لحُسن تقييمهم للأمور (هل هذا شئ مُهم؟!)؛ ولا مانع من خسارة أشياء بسيطة في سبيل تحقيق أشياء كبيرة؛ فكُنْ كبيراً بالتفكير الكبير.

١١ . تصرف دائماً من مُنطلق (هُناك حل أو طريقة).. وشجّع عقلك على التفكير المُبدع للوصول إلى طُرق جديدة غير مألوفة.

١٢ . تفكيرك يُحدد تقديرك.. ولكي تحظى بالتقدير الكبير اجعل تفكيرك تجاه نفسك؛ ويُحفز على ذلك؛ فاهتم بمظهرك واستشعر الأهمية فيما تقوم به؛ واتخذ مظهر الرجل المُهم وسلوكه.

١٣ . وفّر لعقلك البيئة الفكرية التي تُساعدك على النجاح؛ ابتعد عن أفكار الفاشلين والمُحيطين؛ وخُذ الحكمة من أفواه الناجحين؛ وتجنب المُناقشات السلبية.

١٤ . اكتسب روح الحماس والحرارة.. تحدث بحماس.. صافح بحماس.. اجعل ابتسامتك تقول الكثير.. كُن مبادراً بإعلان الأخبار السارة..

١٥ . اشعر الآخرين بأهميتهم ليشعروك بأهميتك وليعلموا الأفضل لصالحك.

١٦ . ضع الخدمة في المقدمة لتنجح في جمع المال.

١٧ . اكسب تأييد الناس واجعلهم يدفعوك نحو النجاح (صوت واحد في الانتخابات قد يسقط مرشحاً).

١٨ . اهتم بكسب الأصدقاء (كُن المبادر دائماً بالصداقة).

١٩ . أدر زر مخك على الموجة الإيجابية (كُن حسن الظن الآخرين).

٢٠ . كُن ممن يفعلون أكثر مما يتكلمون.لا تنتظر حتى تتحسن الظروف تماماً؛ وتوقع حدوث مشكلات وعالجها في حينها.لا تنتظر حتى يأتى الإلهام وإنما أوجد الإلهام؛ والأفكار وحدها لا تكفى وليس لها قيمة بدون تنفيذ؛ تصرف دائماً من مُنطلق (الآن) ولا تلجأ للتسويف.

٢١ . استفد من أخطائك لتعزيز نجاحك؛ وحوِّل الهزيمة إلى انتصار؛ وكرر المُحاولة بسلوك اتجاهات أخرى؛ وانظر للمُشكلة من جانب آخر.

٢٢ . ضع خطة لتحسين قُدراتك على النجاح (ما هو هدفك؟ وإلى أين تمضي؟).

٢٣ . ضع عقلك مكان عقل الطرف الآخر لتنجح في التأثير عليه.

٢٤ . كُن ساعياً لإحراز التقدم والتطوير.

٢٥ . اختلِ بنفسك لتنظيم أفكارك واستدعاء الأفكار المُبدعة التي تدفعك للنجاح.



المراجع

أولا: المراجع العربية

١ . كيف تكون مُحدثاً لبقاً وتؤثر في الناس؟ – د. أيمن أبو الروس؛ مكتبة ابن سينا– القاهرة.

٢ .كيف تثبت ذاتك وتنجح في حياتك – د. أيمن أبو الروس؛ مكتبة ابن سينا– القاهرة

٣ . الطريق إلى الثقة بالنفس – د. علي بن عُمر بادحدح المنتدى العربي الموحد.

٤ . جذور النجاح.. للدكتور إبراهيم الفقي.

٥ . معالم في طريق النجاح – د. جون اندرسون.

٦ .كيف تصل إلى النجاح؟ – د. إبراهيم الفقي.

٧ . المفكرة والقلم طريق النجاح – د. إبراهيم الفقي.

٨ . خطوات نحو النجاح الدراسي – د. مصطفى أبو سعد . دكتور نفساني مختص في التربية والبرمجة اللغوية العصبية . الكويت.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

1 . The Magic Of Thinking Big, David J.Schwartz.

2 . How To Live 365 Days A Year, John A.Schindler, M.D.

3 . Talk // Your Way To Success With People, J.V.Cereny.

4 . How To Win Freinds And Influnce People.

5 . Making Friends, Andrew Maithews.

6 - ww.bab.com/articles/full_article.cfm?id=8315 . 16k.

7 - http://bafree.com/hisn/dmsnj.shtml.



الفهرس